॥ श्रीः ॥

अथ रसव्यञ्जनप्रकाश ।

भक्त भगवानदास संगृहीत ।

जिसमें

अचार, सिरका, चूर्ण, गोली, रसोई नित्य नैमित्तिक भोजन योग्य पदार्थ बनानेकी विधि तथा उनके गुण सरल रीत्यनुसार वर्णित हैं ।

जिसको

जगदुपकारार्थ,

खेमराज श्रीकृष्णदासने

बंबई

निज 'श्रीवेङ्कटेश्वर' (स्टीम्) यन्त्रालयमें

मुद्रितकर प्रगट किया ।

पौष संवत् १९५९, शके १८२४.

क्रय्यपुस्तकोंकी संक्षिप्त सूची—(वैद्यकग्रंथाः)

रसरत्नाकर.

इस ग्रन्थमें पार्वतीपुत्र सिद्धनित्यनाथने सम्पूर्ण रस, उपरस, धातु, उपधातु, रत्न, उपरत्न, विष, उपविष, आदिक सम्पूर्ण द्रव्योंका विस्तारपूर्वक शोधन, मारण, जारण, नानाप्रकारके तैलोंका पातन, आयुर्वेदके लक्षण, चिकित्साके चारपाद, वैद्यके लक्षण, रोगीके लक्षण, परिचारकके लक्षण, वात, पित्त, कफका वर्णन पंचभूतोंका वर्णन, सम्पूर्णरोगोंका निदान सम्प्राप्ति, पूर्वरूप, लक्षण, यत्न, क्वाथ, चूर्ण, अवलेह, गुटिका, मोदक मंत्र, यंत्र और रस, रसायनादि द्वारा विस्तारपूर्वक चिकित्सा कहीहै, इतने रस इस ग्रन्थमें वर्णन किये हैं जितने रस और दूसरे ग्रन्थोंमें आजतक नहीं देखे। इस अपूर्व ग्रन्थके रसादि योग प्रायः सबही ग्रन्थकार अपने २ ग्रन्थोंमें संग्रह करते हैं, यह ग्रन्थ सब रस ग्रन्थोंसे श्रेष्ठ और प्राचीनहै, इसका एक २ प्रयोग रामबाणके समान तीक्ष्ण है। जिस वैद्यके पास यह सम्पूर्ण ग्रन्थ है उस वैद्यको अन्य वैद्यकके बडे बडे ग्रन्थोंकी कुछ आवश्यकता नहीं। रोगोंके लक्षण भी ऐसी सरलरीतिसे लिखे हैं जो सर्वसाधारण भले प्रकार रोगीको देखकर रोगका निश्चय करसकते हैं. अन्तमें वैद्यजनोंको कौतुक दिखानेके लिये रसायन, वाजीकरण, वीर्य्यस्तम्भन, दृढीकरण, स्थूलीकरण, वशीकरण, द्रावण मोहन और पुष्प निवारण आदिका वर्णन अच्छी रीतिसे किया है। श्लोक भी अत्यन्त रमणीक और मनरंजन हैं, ऐसा अनुपम और तत्काल फलदायक ग्रन्थ देखकर, सुप्रसिद्ध कविवर जगदुपकारक आयु-र्वेदोद्धारक माथुर वैश्यवंशावतंस लाला शालिग्रामजी वैद्य

मुरादाबाद निवासीनें अत्यन्त सरल और मनोहर भाषामें सर्वसाधारणके लिये इस "रसरत्नाकर" की रसप्रदीपिका नामक टीका निर्माण की, यह अद्भुत ग्रन्थ प्रत्येक मनुष्यका चित्ताकर्षण, सिद्धिप्राप्ति और सम्पूर्ण रोगोंको दूर करनेवाला है और जो जो बातें कठिन दिखाई देती थीं उनको ऐसी साधारण रीतिसे दर्शाया है मानो साक्षात् करके दिखा दिया. किसी प्रकारका सन्देह शेष नहीं रक्खा. इस ग्रन्थको परमोत्तम समझकर हमने निज "श्रीवेङ्कटेश्वर" (स्टीम) यन्त्रालयमें छापकर प्रसिद्ध किया । सर्व साधारणके लिये मूल्य ५) रु रक्खे हैं ॥

बृहन्निघण्टुरत्नाकर.

(सम्पूर्ण आठों भाग.)

१-प्रथमभागमें गर्भाशय और यमल गर्भ आदि चित्रों समेत शारीरक और शस्त्र चिकित्सा हिन्दीभाषानुवाद सहित अच्छे प्रकारसे वर्णित है कीमत ३) रु०

२-द्वितीयभागमें क्षारपाक, प्रतिसारणीयविधि, अग्निकर्म, जलौकावचारण विधि, शोणित वर्णन दोष-धातु-मलक्षयवृद्धि-ज्ञान, दोषवर्णन, ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, विशिखानुप्रवेश नियम, दूतपरीक्षा, शकुन, स्वप्नप्रकाशिका, नाडीदर्पण, फारसी व अँग्रेजीमत ये विषय स्पष्ट निरूपित हैं । कीमत २) रु०

३-तृतीयभागमें अनेकप्रकारके रोगों की प्रशस्त चिकित्सायें परिपूर्णरूपसे स्पष्ट वर्णित हैं । कीमत ३॥) रु०

४-चतुर्थभाग में भी एक २ रोगपर अनेक प्रकारके क्वाथ, गोलियां, चूर्ण, रस आदिकोंसे चिकित्सा वर्णित कर स्वानुभव प्रकाशित किया है । कीमत २॥) रु०

५-पञ्चमभागमें कर्मविपाक (अमुक पापदोषसे अमुक रोग)

कुण्डली ग्रह योगसे सिद्ध कर प्रायश्चित्तपूर्वक उत्तमरीतिसे चिकित्सा बर्णित की है। कीमत ५॥) रु०

६–षष्ठभागमें भी कर्मविपाकपूर्वक चूर्ण, लेप, क्काथ, तैल, स्वेददाग आदिकोंसे प्रकट रोग अर्थात् गलगण्ड, गण्डमाला, ग्रन्थि, अर्बुद, श्लीपद, व्रण, भगन्दर, उपदंश, कुष्ठ आदि रोगोंकी चिकित्सा की है। और स्त्रीरोग (प्रदर आदि) बालरोगोंकी चिकिसा तो पूर्ण रूपसेही दरशाई है। कीमत ४॥) रु०

शालिग्रामनिघण्टुभूषण

अर्थात

बृहन्निघण्टुरत्नाकरका सप्तम और अष्टम भाग.

यह ग्रन्थ ऐसा अपूर्व और अनुपमहै कि, इसके सदृश आजतक दूसरा देखनेमें नहीं आया, ग्रन्थकर्त्ताके अनुभवसे इस ग्रन्थका वर्णन प्रबन्ध ऐसा अनुपम और सर्वांग परिपूर्ण हुआहै कि, भरत-खण्ड तथा यूरोपकी प्रधान प्रधान भाषाओंको किञ्चित् जानने वाला भी उक्त ग्रन्थसे अपना पूर्ण प्रयोजन प्राप्त कर सकता है। प्रथम संस्कृत औषधिके संस्कृत नाम सम्पूर्ण संसारके निघण्टु और कोषोंसे लिखे हैं, अर्थात् जहाँतक हो सका ग्रन्थकर्ताने अपनी बुद्धिके अनुसार किसी औषधिका कोई संस्कृत नाम नहीं छोडा, जहाँतक होसका औषधियोंके नाम अनुसरण कर कराकर अधिकही किये और २ निघण्टुओंमें औषधियोंके नाम आठ आठ दश दश हैं, परन्तु उक्त ग्रन्थमें प्रत्येक औषधिके नाम बीस बीस चालीस चालीस, अस्सी अस्सी, सौ सौ हैं; उसके आगे हिन्दी, बँगला, मराठी, गुजराती, कर्णाटकी, तैलंगी, तामिली, औत्कली, द्राविडी, पंजाबी, लुसाई, कामरूपी, ब्राह्मी, नैपाली, मारवाडी, दक्षिणी, अँग्रेजी, लैटिन्, फारसी, अरबी, तुर्की, यूनानी, फिरंगी इत्यादि

अनेक भाषाओंके नाम देवनागरी अक्षरोंमें लिखे हैं, फिर उन औषधियोंके अनेक ग्रन्थान्तरोंसे लक्षण, उत्पत्ति, परीक्षा, गुण; दोष विवरण तथा मत मतान्तरके सविस्तर भेद लिखे हैं और अनुपानादि वर्गमें देशके भेदसे औषधका, लक्षण, परीक्षा, रस वीर्य्य और विपाकादिका वर्णन भिन्न भिन्न रीतिसे किया है। मिश्रवर्गमें प्रभात, पौर्वाह्न, मध्याह्न, अपराह्न और रात्रिमें होनेवाले कामोंका वर्णन तथा गुणावगुण कहे हैं। परिशिष्ट भागमें चाय, पोदीना, सालममिश्री, लालमिरच, अनन्नास, आलूबुखारा, इसबगोल, शोरा, साबुन, सलजम, हारसिगार, गुलतुर्रा, सफरी, पिस्ता, मक्का, बाजरा, मदनबाण, मोतिया, गुलाब, बेल इत्यादि प्रत्येक नवीन औषधियोंका वर्णन अच्छी रीतिसे किया है। इसके अतिरिक्त अनेक औषधियोंके चित्र भी ऐसे विचित्र और अद्भुत बनाये हैं मानो साक्षात् औषधियोंके वृक्षही विदितहोते हैं। स्थान स्थानपर अनेक ग्रन्थोंके श्लोक भी लिखे हैं और उन ग्रन्थोंके नाम लिखकर उन श्लोकोंका अर्थ भी हिन्दीभाषामें ऐसा सरल लिखा है जो सर्वसाधारणकी समझमें भलीप्रकार आजाय और अनुक्रमणिका भी पाँच प्रकारकी लगाई गई है, भूमिका में अनेक प्राचीन तथा अर्वाचीन वैद्योंका इतिहास भी लिखा है। मूल्य आठ ८) रुपयेही रक्खेहैं॥

संपूर्ण पुस्तकोंका "बडा सूचीपत्र" अलग है)॥ आनेका ठिकट भेजकर मँगा लीजिये.

पुस्तक मिलनेका पता—

खेमराज श्रीकृष्णदास,

"श्रीवेङ्कटेश्वर" (स्टीम्) यन्त्रालय, खेतवाडी—बंबई.

श्रीगणेशाय नमः ।

अथ

रसव्यञ्जनप्रकाशकी-

विषयानुक्रमणिका ।



पाकविधान ।

अचारोंका वर्णन ।

मुरब्बोंका वर्णन ।

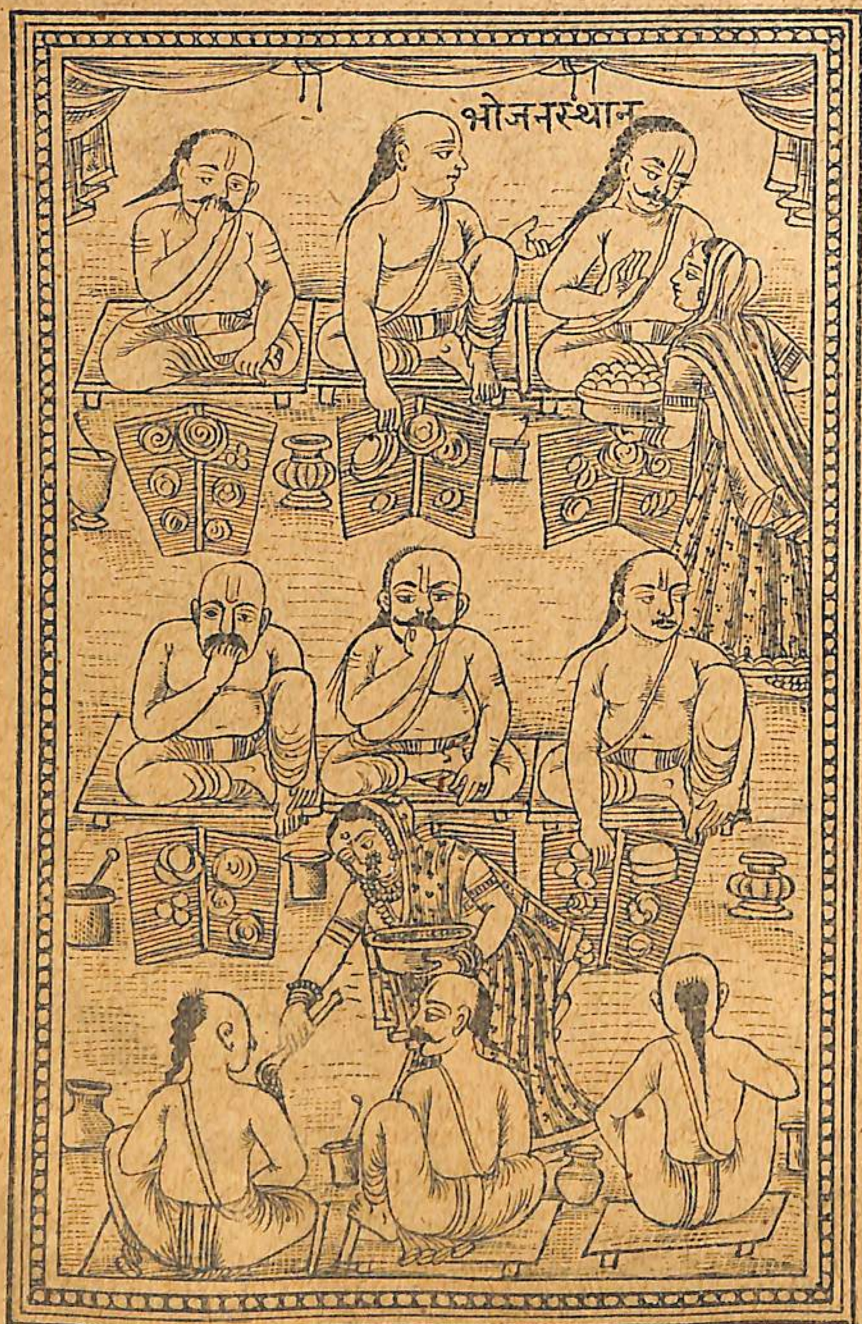
इत्यनुक्रमणिका समाप्ता ।

इति
रसव्यञ्जनप्रकाशकी अनुक्रमणिका
समाप्ता ।


रसोई करने का स्थान.


पाकस्थान
सामग्री धरनेका स्थान.


पाकस्थान और पाकपात्र.


भोजनस्थान

श्रीगणेशाय नमः ।



अथ रसव्यञ्जनप्रकाश ।



वन्दना–सोरठा ।

नमो नमो गणनाथ, विघ्न विनाशन सुखसदन ॥
नाथ लाज तुव हाथ, मम इच्छा पूरण करहु ॥ १ ॥
पाकक्रिया अभिराम, उपयोगी सब जननके ॥
दीजै बुद्धिललाम, नाथ कृपा वर्णन करहुँ ॥ २ ॥

दोहा ।

निरंकार कर्तार प्रभु, दीनपाल श्रीराम ॥
जगकारजको ग्रंथ यह, पूरण कीजै काम ॥ ३ ॥
गणपतिके पद वन्दिकै, सरस्वती धरि ध्यान ॥
करौं प्रकाशित ग्रंथ मैं, सुनिये सकल सुजान ॥४॥
प्रागदत्त जाहिर जगत, जिनकर सुत गुणखान ॥
जिनकी कृपा सुदृष्टिसे, निर्मल पायउँ ज्ञान ॥५॥
श्रीमुंशी भगवान पर,–साद सकल गुणखान ॥
आज्ञा तिनकी पायकै, रचौं ग्रंथ धरि ध्यान ॥ ६ ॥
बुद्धि मलिन समझौं नहीं, संगी कोइ न साथ ॥
चिन्ता लागी ग्रंथ पर, कृपा करो रघुनाथ ॥ ७ ॥

भारतवासी लोग सब, सबसे विनती मोरि ॥
भले प्रकार विचारिकै, शुद्ध करौ मम खोरि ॥ ८ ॥
चकखढ़वल मम गाम है, ठाठर गोपली पूर ॥
भगवानदास मम नाम है, पिता गये सुरपूर ॥ ९ ॥
जिला जौनपुर छोंड़िकै, रामनाम कर आस ॥
भ्रमि भ्रमि सारे जग फिरा, कीन्ह बंबई वास ॥ १० ॥
शीलवान बुधिवान अति, खेमराज जगजान ॥
तिनकर यंत्रालय सुभग, जानत सकल जहान ॥ ११ ॥
सकल जगत जाहिर करौं, रसव्यंजनपरकाश ॥
हक रजिस्टरी देदियो, खेमराजके पास ॥ १२ ॥

प्रातःकालके कर्म ।

मनुष्यको चाहिये कि शय्यासे उठकर परमेश्वरका नाम ले अपने हाथकी रेखा देखै, फिर धरती माताको नमस्कार करै फिर मल मूत्रको त्यागकर पानीसे शौचहो बारह कुल्ला करै पीछे दातौनकरै फिर स्नानकरै तद्पश्चात् परमेश्वरका स्मरण पूजा पाठ जप इत्यादि जो अपने कुल और वर्णका कर्महै सो करै फिर अपनी शक्तिमुवाफिक दान धर्म्म करै जो हमेशह धर्म न करै तो अमावास्या वा पूर्णिमा को जरूर करै यही मनुष्यतनु पायेका फलहै ॥

मलीनवस्त्रत्यागवर्णन ।

बुद्धिमान् पुरुषको चाहिये कि, मलीन कपडा नहीं पहिनै मलीन कपड़ा पहिनेसे शरीरमें जुजली कृमिरोग गजकरण होजाताहै और जीव पड़जातेहैं तथा ग्लानि दरि-

द्रता पैदाहोतीहै और शरीरकी शोभा जातीरहतीहै, बुद्धि मलीन होजातीहै ॥

स्वच्छवस्त्रधारणवर्णन।

स्वच्छ कपडा पहिननेसे और दातौंन स्नान करनेसे मनुष्यकी बुद्धि दिनपर दिन बढ़तीहै और वह मनुष्य हमेशह चैनसे रहताहै और जो कोई कहै कि, जिसके नवा कपड़ा नहीं होवे और धोबीको धोवाई देनेकी शक्ति नहीं हो तो क्या करै मनुष्यको चाहिये कि, जो कपड़ा परमेश्वरने अपनेको दियाहै सो आपही धोयके साफ रक्खै मैलसे बचारहै यही स्वच्छताका कामहै ॥

मनुष्यके आवश्यककर्मवर्णन।

मनुष्यको चाहिये कि, बार आठ दिनपर बनवावे और रोज शिरमें तेल लगावै, नित्य शरीरपर और उबटन मलै और कानमें चार दिनपर तेल डालै यह शरीरकी दुर्गंधको दूर करता है और शरीरको सुख देताहै जहांतक बनिपरै तहाँतक तनुको साफ रक्खै मनुष्यका तनु पारस समझना चाहिये ॥

अथ भोजन करनेका वर्णन।

मनुष्यको चाहिये कि, पवित्र होके चिन्ता और फिक्रको त्यागिके धीरे धीरे भोजन करै, और जो रसोईमें सामग्री परमेश्वरने दीहै वही प्रसन्नमन होके भोजन करते समय किसीसे बात चीत नहीं करै और भोजनके अन्तमें

थोडा पानी पीवै भोजनसे दो घरी पीछे पानी पीवै तो हितकारक है ॥

भोजनकालवर्णन ।

मनुष्य प्रातःकाल तथा सायंकालका दोष विचारिके भोजन करै, सवेरे आठ बजेसे ग्यारह बजेतक, शामको सात बजेसे दश बजेतक भोजन करै और गरीब आदमीको तो जब मिला तबही खाय लिया पर टैमसे भोजन करना चाहिये इससे शरीरमें रोग नहीं होता ॥

आहारवर्णन ।

आहारसे मनुष्यका जीवन है आहारही बल, तृप्ति, कांति, और सुखका देनेवाला है, शरीरका रक्षक धैर्य और बुद्धिका बढ़ानेवाला है और शरीरको सुन्दर करनेवाला है जो कुछ इस जगत्में है वह संपूर्ण आहारसे प्राप्त होनेवालाहै इससे मनुष्यको चाहिये कि, आहारका सेवन जरूर करै ॥

अच्छीतरह रहनेका वर्णन ।

मनुष्यको चाहिये कि, सवेरेसे शामतक दोवख्त भोजन करै और दोहीवख्त मलको त्याग करै और आठदिन तथा चारिदिनपर स्त्रीप्रसंग (मैथुन) करै, यह नियम अत्युत्तम है बहुत मनुष्य हमेशा स्त्रीरमण करते हैं इससे शरीर निर्बल तथा नाश होजाता है इससे इस बातको बहुत ख्याल कर करै जो कोई कहै कि, जिसके स्त्री नहीं है वह तो पुरुष कहां-

से आठ व चार दिनपर स्त्री रमण करै, उसकी बातही दूसरी है ॥

रोग होनेका वर्णन।

सर्व जन भाई लोगोंको यह बात जानना चाहिये कि, इस समयमें सब छोटे बड़ेको रोग होतेहैं इसका क्या कारणहै सो लिखते हैं एक तो पूर्वजन्मके पापसे रोग होता है दूसरा अब भारतवासीलोग खाने पीनेका कुछ विचार नहीं करते कभी पक्का कभी कच्चा कभी शाम कभी सवेरे कभी बारह-बजे कभी गरम कभी शीतल कभी खट्टा कभी तीता कभी कमती कभी ज़ियादा जो मिला सो खायलिया जो अन्न पचता नहीं वही विकार करताहै, शरीरमें गरमी उत्पन्न करताहै वात, पित्त, कफ एकमें मिलके शरीरके खूनको बिगाड़िके नानाप्रकारके रोग पैदा करताहै इससे भाई-लोग ! जहाँतकहो सफाईसे रहो और दान, पुण्य, करो तो पूर्वजन्मकाभी पाप दूर होई ॥

नीरोग रहनेका वर्णन।

मनुष्यको चाहिये कि, अपने रहनेकी जगह साफ रक्खै और अपने पहिरनेके कपडा मैले कुचैले नहीं करै साफ रक्खै और खाने पीनेका विचार रक्खै खराब चीज नहीं खावै न कच्चा भोजन करै अच्छीतरहसे पकाय लेवै, और गरम शरदका परहेज रक्खै और, खट्टा तीता मीठा बहुत खावै नहीं और भोजन भरिपेट करै नहीं क्षुधा राखिके

खावै और मल, मूत्र, वायु, डकार, छींक, तृषा, क्षुधा, निद्रा, वमन, कामदेव, इत्यादिके वेगको वृथा नहीं रोकै जो रोकै तो नानाप्रकारके रोग पैदा होतेहैं इसको ध्यान रक्खै और हमेशा शक्तिमुवाफिक धर्म करै ॥

अथ पाकविधान ।



शिष्य-अब कुछ रसोई बनानेकी विधि कहिये ।

गुरु-रसोई बनानेकी विधि हमारे सूपशास्त्र ग्रन्थोंमें विस्तारपूर्वक लिखी है, परन्तु इस जगह मैं तुम्हारे सामने संक्षेपसे जो इस मध्यदेशमें बहुधा प्रचलित है उसको कहता हूं परन्तु प्रथम उसके विचार और स्थान सुनिये ॥

भोजनके विचार ।

मनुष्यको आहार (भोजन) तथा निराहार (मल मूत्र का त्याग करना) यह एकान्तमें करने चाहिये इससे धनी होता है और इनको सर्व जनोंके आगे करनेसे लक्ष्मीरहित होता है तथा भोजन मलमूत्रपरित्याग और स्त्री सम्भोग ये विद्वानोंको सदैव एकांतमें करने चाहिये ॥

भोजनका स्थान वर्णन ।

प्रथम झार बुहार गोबर मिट्टीसे लिपा रंगवल्ली जिसमें कढ़रही हों सर्वत्र ऊपर नीचे सफेदीसे पुत रहा, चित्र विचित्र देवता, मनुष्योंके तथा प्रिय पक्षी पशु आदिके

चित्र जिसमें कढ़ रहे हों, चारों तर्फ पुष्पित वृक्षोंके गमले धरेहों तथा (अपने प्रिय मित्र, पुत्र कलत्रादि युक्त) और खोटे पुरुष पर स्त्रियोंकी दृष्टि तथा व्यथाजनक दुष्टशब्द-रहित सुगंधित और सर्व इन्द्रियोंको तथा मनको आनंद-दायक ऐसा भोजन करनेका स्थान होना चाहिये ॥

शिष्य–प्राचीन पाक बनानेके कौन २ से ग्रन्थ हैं और पाक कितने प्रकारके हैं ॥

गुरु–प्राचीनकालमें इस भारतवर्षमें जैसे ज्योतिष, वैद्यक, न्याय, सांख्य, वैशेषिक और व्याकरण आदि ग्रन्थों-की उन्नति थी इसी प्रकार इस पाकशास्त्रकी भी अत्यन्त उन्नति थी और इसके अनेक ग्रन्थ थे जैसे प्राचीन ग्रन्थोंमें नलपाक, भीमपाक, सीतापाक, कृष्णपाक और अर्वाचीन ग्रन्थोंमें भोजपाक, वीरपाक, पाकसुधाकर, रुचिबंधु, रत्न-माला पाकशेखर तथा क्षेमकुतूहल इत्यादि जानो ॥

और जो तुमने प्रश्न किया कि, पाक कितने प्रकारके हैं सो हे प्रियपुत्र ! इसकी संख्या मैं नहीं कहसक्ता क्योंकि पाक देश देशमें भिन्न २ और उनके बनानेकी विधिभी पृथक् २ है जैसे वल्लभकुली गोकुलस्थी गुसाईंयोंके छप्पन भोगमें एकही अन्नके छप्पन प्रकारके पदार्थ बनाते हैं और उनके नाम भी पृथक् २ हैं फिर बङ्गाली, गुजराती,

कर्नाटक, पंजाबी, और दक्षिणी आदिके पाकोंकी संख्या तो लिखना दूर है अतएव पाक अनन्त हैं ॥

परन्तु इस जगह में संक्षेपसे थोडेसे पाक लिखताहूं ! विशेष देखनेकी इच्छा होवै तो उक्त प्राचीन ग्रन्थोंको देखो ॥

शिष्य—प्रथम रसोईका काल और रसोईके बनानेका स्थान, सूपकारके लक्षण और रसोईके उपस्कार अर्थात् रसोई करनेमें किस २ वस्तुको रसोइया अपने पास रक्खे यह सब यथाक्रमसे कहो ॥

गुरु—सुनो प्रियवर ! रसोई करनेके दो समय हैं प्रथम प्रातःकालमें और दूसरा सायंकाल प्रातःकालमें जो पदार्थ करते हैं उसको रसोई कहते हैं और सायंकालमें जो करतेहैं उसको व्यालू कहते हैं ॥

प्रातःकालकी रसोई प्रहर दिन चढ़ेसे दो प्रहर दिन चढ़े तक करनी उचित है जैसे लिखा है कि "याममध्ये न भोक्तव्यं यामयुग्मं न लंघयेत्" और इसी प्रकार सायंकालमें चार बजेसे लेकर रात्रिके नौ बजेतक व्यालू करनेका समयहै । इससे उपरान्त भोजनका निषेध है ॥

रसोई करनेका स्थान ।

वैद्यको उचितहै कि, राजभवनमें जहां रसोईका स्थान हो उस स्थानके अग्निकोणमें चूल्हा बनावे और रसोईका स्थान परमोत्तम होना चाहिये जिसमें जाली झरोखा गोखा मोखा तथा आले अलमारी युक्त और गोबर मिट्टीसे

आधी २ भीति लीपी पीती हुई हो उस जगह अग्निस्थान-में भोजन करनेसे भोजन करनेवालेका अन्न शीघ्र पचे है और उस रसोईमें पूर्व पश्चिममें विस्तृत भट्टी बनानी चाहिये॥

रसोईमें मिट्टी (लकडी पत्थर आदि) के पात्र जलसे शुद्ध करके रखने चाहिये और पीतल, ताँबे आदिके पात्रोंको मिट्टी और खटाईसे माँज जलसे धोकर रखने चाहिये, ऐसे शुद्धपात्रोंमें बनाहुआ अन्न सर्वगुणसम्पन्न और सर्व सम्मत है॥

सूपकार रसोईदारके लक्षण।

जिसके कुलमें परम्परासे रसोई करनेका व्यवहार चला आया हो और चतुर हो, अर्थात् जो वस्तु एक वार देखी वा सुनी हो उसको करलेवे तथा सूपशास्त्रके ग्रंथ पढ़ा हो [मूर्ख नहो] मीठे वाक्यका बोलनेवाला अथवा "मिष्ट पाचक" अर्थात् रुचिकारी पदार्थको करे ऐसे न करे कि, किसीमें नोन अधिक और किसीमें मिर्च किसी में खटाई तथा स्नान वस्त्रादिसे पवित्र रहता हो और अपने स्वामीका भक्त हो, ऐसा सूपकार (रसोइयाँ) उत्तम कहा है॥

धर्मनिष्ठ, प्रीतिवाला, क्रमागत रसोईकी विद्या, पगड़ीके धारण करनेवाले, पवित्रवैद्यके वशीभूत, राजाके शत्रु-ओंके द्वेष करनेवाले, चतुर, बलिष्ठ, उत्तमकुलमें जन्म

जिन्होंका, सर्वप्रकारके पाकोंको बनायचुके हों, दयावान् और विचक्षण एतादृश लक्षणवान् सूपकार होना चाहिये [हमारी समझमें तो नवीन स्त्री जो चतुर हो और अपने से रसमें प्रीति रखती हो उसके हाथकी रसोई इस पृथ्वीमें अमृतके तुल्य है] तथा अन्य पुरुष जो पाकघरमें रहनेवाले नौकर होवें तोभी सूपकारके समान लक्षणवाले होने चाहिये और उनका अध्यक्ष (अफ़सर) भी वैसा ही होना चाहिये। परन्तु जो रसोइयोंके ऊपर अफसर हो वह वैद्यके गुणवाला हो और उन पाककारोंका क्षणमात्रभी विश्वास न करे, तत्त्वज्ञ हो प्रत्येक समय उन रसोईदारोंको शिक्षा देता रहे ॥

गेहूँकी रोटी बनानेकी विधि और गुण।

गेहूँके आटाको लेकै थोरा पानीसे भिगोय छोड़ें दो घंटाके पीछे आटाको ऐसा सानना कि, जिसमें गूदाके समान आटा होजावै फिर जैसी तबियत होय वैसी रोटी बनावै मगर कच्ची न रहने पावें न जरने पावें मधुरी आँचसे सेंकै गेहूँकी रोटी पुष्ट है वीर्यको बढ़ावती है देरमें पचती है शरीरको सुधारती है बल बुद्धिको बढ़ाती है मनको प्रसन्न करती है इसमें बहुत गुण हैं ॥

गोजईकी रोटी बनानेकी विधि और गुण।

गेहूँका आटा एकभाग और यवका आटा एकभाग दोनोंको एकमें मिलायके पानीकी पुट देकर खूब सानना

फिर रोटी बनावै यह रोटी हलकी है पुष्ट है मनको प्रसन्न करे है बलदायक है दीपन है पाचन है पथ्य है शरीरकी कान्ति और वीर्यको बढ़ाती है ॥

यवोंकी रोटी बनानेकी विधि और गुण।

यवका आटा लेके उपरोक्त तरकीबके साथ रोटी बनावै मधुरी आँचसे सेंके जब रोटीमें लाल लाल चित्ती पड़जावैं तब जानो कि, पकगई यवकी रोटी शीतल है, हलकी है, रोचन है, दस्तावर है, चरक है, कफ, पित्तको नाशै है, रूखी है, लेखन है, बलदायक है, धातुओंको बढ़ावै है, वीर्यको पैदा करै है, भेदन है, मीठी है, रुचिदार है, शरीरको पुष्ट करै है जीवको पालन करै है, रोगीको बहुत गुण करै है पथ्य है ॥

चनाकी रोटी बनानेकी विधि और गुण।

चनाकीभी रोटी उपरोक्त तरकीबके साथ बनावै इसका गुण अपार है खराब खूनको खोती है नवा खूनको पैदा करती है, हलकी है, शीतल है, बलदायक है, रोगपर पथ्य है वर्षाऋतुमें बहुत फायदा करती है जियादह गुणज्ञ है ॥

मटरकी रोटीका गुण।

मटरकी रोटी वातवालेको वायु करती है, गरम है, रूखी है, पेटमें गड़ती है, वादी है एक महीना सेवन करे तो जंघा और कमरमें दर्द पैदा होताहै खानेसे सोंधाई आती है मटरकाभी खाना वर्षाऋतुमें अच्छा है यवोंकी रोटी तरकीबसे बनावै ॥

Kailash Nath

उरदकी रोटी बनानेकी विधि और गुण ।

उरदको दरिके शामको पानीमें भिगोवे सवेरे उनका छिलका दूरकर धूपमें सुखावै फिर उसी दालको चक्कीमें पीसिके तरकीबके साथ रोटी बनावै उरदकी रोटी बलदायक है, वीर्यवाली है, और रुचिको पैदा करै है, और गरम है, भारी है, तृप्तिदायक है, पुष्टिदायक है, धातुकारक है, मूत्र मलको भेदकारक है, चूँचियोंमें दूध पैदा करै है, वायुकारक है, इसीतरह काले उरद की रोटीकाभी गुण है ॥

बड़ी जोन्हरीकी रोटी बनानेकी विधि और गुण ।

बडी जोन्हरी अर्थात् मकाईको लेकै शामको पानीमें भिगोय देवै सवेरे उसको उखलीमें साधारण कूटै फिर धूपमें सुखावै तब चक्कीमें पीसिके रोटी बनावै इसकी रोटीका गुण साधारण है, हलकी है, रुचिकार दीपन है, पाचन है पुष्ट है, दिलको कुव्वति देती है लेखन है, दरदर है, रूखी है ॥

अनेक प्रकारके अन्नोंकी रोटी बनानेकी विधि और गुण ।

बाजरेकी रोटी गरम है, रुचिकारक है, हलकी है, अग्निको पैदा करै है और ज्वारीकी रोटीका गुण बाजरेकी रोटीके तुल्य है, और चावलकी रोटी हलकी है, थोरी गरम है, रुचिको करै है, लेखन है, पाचन है और जैसा अन्नका नाम है तैसा गुण है अच्छाअन्न नवीन जो है उसका गुण बहुत

है, जो अन्न मध्यम है, उसका गुण थोरा है और रोटी तो बहुत जातकी होती हैं, दुनियामें जितने क़िस्मका अन्न पैदा होता है सो सबकी रोटी होती है यह साधारण रोटीका गुण और विधि लिखी है ॥

गरमअन्नखानेका गुण।

गरम अन्न दीपन है, हलका है, भ्रमकारक है, और मदात्यय रक्तपित्त प्रमेह वातरोग इन्होंको करै है और खाँसी श्वास, कृमिरोग, अफरा, गुल्म, जड़ता, हिचकी, क्षयरोग इन्होंको नाशै है ॥

शीतलअन्नखानेका गुण।

शीतलअन्न ठंढा है आंतोंको स्राव करै है और मंदाग्नि मलस्तंभ श्वास वात इन्होंको करै और प्रमेह मूर्च्छा भ्रम छर्दि रक्तपित्त मदात्यय इन्होंको नाशै और जैसा रोग है वैसा तजवीजके रोगीको अन्न देवै विचारे सिवाय पथ्य देवै नहीं ॥

नवीन चावल बनानेकी विधि और गुण।

चारसेर पानीका अदहन देवै जब पानी खूब खौलने लगै तब एकसेर नवीन चावल लेकै पाँचबेर ठंढे पानीसे धोवै फिर चावलको अदहनमें डारे जब तीनहिस्सा चावल चुरि जावै तब उतार उसका पानी दूर करै चावलको बर्तनमें छिटकाय देवै यह चावल अग्निको दीप्त

करै हैं, वीर्यको पैदा करै हैं, मनोहर हैं, ग्राही हैं, हलके हैं, व्रण और नेत्ररोगवालोंको पथ्य हैं, तृषा ज्वरको नाशै हैं ॥

केसरिहा चावल बनानेकी विधि और गुण ।

अच्छा चावल एकसेर लेकै छःसेर पानीमें तरकीबके साथ बनावै जब चावल तीनहिस्सह चुरिजावै तब उतारके माड़-पानीको दूर करै फिर भातको कपड़ापर छिटकाय देवै ऊपरसे केसर गुजराती इलायचीका दाना पीसिके चावलोंके ऊपर छिरकै यह चावल गरम हैं, हलके हैं, वीर्य कारक हैं, स्वादिष्ट हैं, मीठे हैं, पाचन हैं, पुष्ट हैं, मनको प्रसन्न करते हैं, दीपन हैं ॥

सुगन्धितचावलका गुण और बनानेकी विधि ।

बारीक चावल अच्छा एकसेर लेकै छःसेर पानीमें विधिप्रमाण बनावे जब चावल चुरिजावैं तब उतारिके उस चावलका पानी दूर करै फिर उस चावलको कपडा पर बिछाय देवै ऊपरसे चन्दनका पानी, जीराका पानी गाईका दही एकमें मिलायके चावलोंके ऊपर छिरकै फिर चावलोंको एक ठेकाने बटोर रक्खै यह चावल शीतल हैं, हलके हैं, रुचिकारक हैं, दिलको खुश करै हैं और वीर्यको बढावै हैं, दिनपर दिन शरीरको सुधारै हैं ॥

मोटे चावल बनानेकी विधि और गुण ।

एकसेर मोटे चावल लेकै चारसेर पानीमें पकावै यह

चावल गद २ हैं, देरमें पचते हैं, मीठे हैं, पुष्ट हैं, शीतल हैं, स्वादकारक हैं, करेजेको कुव्वति देते हैं, बलको पैदा करते हैं, थोरा गरम हैं ॥

सांठीके चावल बनानेकी विधि और गुण।

सांठीके चावल उपरोक्त विधि प्रमाणे बनावे यह चावल अग्निको दीप्त करे हैं, बलदायक हैं, नेत्रोंको हित हैं, पाचन हैं, त्रिदोषको शांत करे हैं और क्षयीरोग विषको दूर करे हैं ॥

चावल बनानेकी विधि।

चावलको चौदह गुण पानीमें पकावै पीछे मांड़ निकालिदे यह भात मीठा है, हलका है और चावलोंको दशगुण पानीमें पकावै अथवा पांचगुण पानीमें पकावै तो भात किंचित् भारी है और जितना ज्यादहजलमें किया जावै उतना हलका है ॥

बैठे भातकी विधि।

जो मोटे चावल हों तो दुगुने जलमें पकावै जो बारीक चावल होंतो डेढ़गुण पानीमें जो ज्यादह मोटा चावल हो तो ज्यादहपानीमें चुरावै बारीक होय तो कमती जलमें पकावै यही चावल पकानेकी विधि प्रमाण है ॥

खिचड़ी बनानेकी विधि और गुण।

चावल तीनभाग, अरहरकी दाल दोभाग पहिले पानीका अदहन देइके दालिको डारके पकावै जब दाल

अधचुरी होजाय तब चावल धोयके डारे मधुरी आँचसे पकावै जब खूब गलजाय तो हरदी अदरख धनियाँ लाल मिरचा हींगका तड़का दे पीसिके छोड़ै फिर नोन और घी छोड़ै यह खिचड़ी रुचिकारक है, भारी है, पाचन है, स्वादिष्ठ है, बलकारक है, गरम है, पथ्य है जो आदमी जुलाब लेवै वह आदमी यह खिचड़ी खावै तो बहुत गुणकारक है॥

मूँगकी खिचड़ी बनानेकी विधि और गुण।

मूँग, चावल बराबर लेकर उपरोक्त विधिप्रणाम खिचड़ी बनावै जब खिचड़ी चुरजावै तो हरदी, मिरचा, अदरख, धनियाँ, मेथी, लौंग, दालचीनी, ये सब मसाला पीसिके छोडे फिर ऊपरसे घी नोन छोडके उतार लेवै यह खिचड़ी खानेमें मीठी है, हलकी है, दिलको कुव्वति देती है, त्रिदोषको गुण करती है, पुष्ट करै है, भारी है, पाचन है॥

चनाकी खिचड़ी बनानेकी विधि और गुण।

चनाकी दाल चावलके बराबर लेकर विधिप्रणाम खिचड़ी बनावै जब खूब एकदिल चावल दाल होजाय तो गरम मसाला पीसके छोड़ै यह खिचड़ी पुष्ट है, मीठी है, हलकी है रोगीको गुण करती है यह खिचड़ी बहुत गुणकरै है॥

उरदकी खिचड़ी बनानेकी विधि और गुण।

चावल अच्छा तीनभाग उरदकी दाल दोभाग एकमें मिलायके उपरोक्त तरकीबके साथ पकावै जब खूब चुरी-

जावै तब हींगका तड़का दे ऊपरसे नोन घी छोडके उतारि लेवै यह खिचड़ी शीतल है, हलकी है, जलदी पचती है, पुष्ट करती है, स्वादिष्ठ है मनको प्रसन्न करती है ॥

मटरकी खिचड़ी बनानेकी विधिऔर गुण ।

मटरकी दाल १ भाग, चावल डेढ़भाग लेकै पहिले दालको अदहनमें डालके चुरावै जब दाल अधचुरी हो जाय तो चावल दसदफे धोयके छोडै मधुरी अग्नि जलावै जब खिचड़ी सीझिजावै तब हल्दी, लाल मिरचा, धनियाँ, सोंठि, दालचीनी, पीसिकें डारे ऊपरसे निमक, घी छोड एकमें मिलायके रक्खै यह खिचड़ी गरम है, भारी है, इसका गुण साधारण है, चनाकी खिचडीके मिसाल जानो ॥

दालमोठ बनानेकी विधि और गुण ।

मोठकी दाल लेकै दो भाग पानीमें चुरावै जब खूब चुरिजावै तब हरदी, धनियाँ, मिरचा, पीसिके डारै फिर नोन घी छोडके हींगका तड़का देवै मोठकी दाल थोडा बल करती है, पाचन है, दीपन है, हलकी है, नेत्रोंको हितकारक है, धातुको बढ़ावती है, वीर्यको पैदा करै है, पित्त, कफ, रक्त, इनको नाशै है ॥

मसूरकी दाल बनानेकी विधि और गुण ।

मसूरकी दाल विधिप्रमाणे बनावै जब खूब गलि- जावै तब गरम मसाला कूटि कपडछान करिके डारै पी-

छे नमक, घी, छोडके रक्खै यह दाल ग्राही है, शीतल है, मधुर है, हलकी है, कफ, पित्त, रक्त, विषमज्वरको नाशै है, व्रणको बढ़ावे है ॥

राजमाषदाल बनानेकी विधि और गुण ।

राजमाषदालको बीनि पानीका अदहन देवै जब पानी चुरने लगै तब दालको छोडै मधुरी आँचसे पकावै ऊपर से हरदी, मिरचा, दालचीनी, धनियाँ, सौंफ, पीसके दालमें डारै पीछे नोन, घी छोडके उतार लेवै यह दाल रूखी है, स्वादिष्ठ है, कसैली है, ग्राही है, भारी है वातकारक है, चूँचियोंमें दूध बढ़ावे है तथा रुचिकारक है ॥

कुलथीकी दाल बनानेकी विधि और गुण ।

कुलथीकी दाल लेकै उपरोक्त तरकीबके मुताबिक बनावै दालसे पानी न बाहर होय न कमती होय एकमें मिला रहै पीछे गरम मसाला और नोन, घृत छोडिके उतारि लेवै यह दाल वायुको नाशै है, चर्चरी है, पाकमें कसैली है, कफ, पित्त, रक्त, रोगको करै है, श्वास खाँसीको नाशै है, वीर्यको बढ़ावे है, पथरीको निकालै है और पित्तकारक है ॥

मूँगकी दाल बनानेकी विधि और गुण ।

मूँगकी दाल लेकै बटलोंमें थोरा घी डारके भूंजै फिर थोरा पानी डारके चुरावै जब दाल गलिजाय तब मिरचा, हरदी, धनियां, सोंठि, हींग लौंग सब मसाला थोरा २

डाले जब दाल पकजाय तब घी, नोन, डार उतार लेवै यह दाल हलकी है, ग्राही है, शीतल है, कफ, पित्तको, नाशै है, स्वादिष्ठ है, नेत्रोंको हित है, वातनाशक है, मूँगको यूष रोगीको पथ्य है, वीर्यको बढ़ावे है, रक्तको और पित्तज्वरको नाशै है, तुरट है, तृप्तिकारक है, सन्निपातज्वरको नाशै है, ग्लानिको दूर करै है ॥

उरदकी दाल बनानेकी विधि और गुण।

उरदकी दाल धोईहुई लेकै उपरोक्त तरकीबके मुताबिक बनावे जब चुरिजावै तब लौंगका चूर्ण डार हींगका तड़का दे नोन घी डारके उतार लेवै उरदकी दाल चिकनी है, वीर्यवालीहै, वादीको नाशै है, गरम है तृप्ति और बलकारक है, स्वादिष्ठ है, रुचिकारक है, धातुको बढ़ावे है, कफ, पित्तको करै है; भारी है, भुने हुये उरदकी दाल जड़ है ॥

तूर (अरहर) की दाल बनानेकी विधि और गुण।

तूरकी दाल थोरे घीमें भूँजि लेवै फिर पानी डारके चुरावै जब खूब चुरिजावै तब हरदी, मिरचा, धनियाँ, पीसिके डारै ऊपरसे खटाई नोन, घी छोड़ हींगका तड़का दे उतार लेवै तूरकी दाल वात, कफकारक है, शीतल है, रूखी है, कसैली है, रुचिकारक है, घृतसंयुक्त यह दाल त्रिदोषको दूरकरै है ॥

चनाकी दाल बनानेकी विधि और गुण ।

चनाकी दाल उपरोक्त तरकीबके साथ बनावै जब खूब चुरिजावै तब धनियाँ, लौंग, इलायची, हरदी, मिरचा दालचीनी, तेजपत्र, ये सब मसाला पीसिके छोडै ऊपरसे बरीका तड़का दे नोन, घी डारके उतार लेवै यह दाल रोचन है, पाचन है, कफ, पित्तको नाशै है, बलदायक है, रक्तको जीते है किंचित् वातल है, मगर फायदा कारक है, पथ्य है ॥

मटरकी दाल बनानेकी विधि और गुण ।

मटरकी दालको बराबरके पानीमें चुरावै जब खूब गलिजावै तब गरम मसाला कूटिकै छोडै ऊपरसे नोन, खटाई, घी डारै यह दाल हलकी है, ग्राही है, शीतल है, रुचिकारक है, मेधाकारक है, पाककालमें स्वादिष्ट है, रक्त, पित्त, अरुचि, कफ, इन्होंको नाशै है ॥

सब प्रकारकी दाल एकमें मिलाकर बनानेकी विधि और गुण ।

सब जातकी मिली हुई दाल उपरोक्त तरकीबके साथ बनावै गरम मसाला, खटाई, नोन, घी, डारके उतार लेवै यह दाल मीठी है, पाचक है, थोरी गरम है, वीर्यको पैदा करै है, भारी है, बलको बढ़ावै है, कफको करै है, पाकमें मधुर है, अरुचि, वातको नाशै है, विना धोईहुई दाल ज्वरको हरै है, भारी है ॥

दाल बनानेकी क्रिया ।

दाल कई जातकी बनाई जाती है लेकिन प्रतिदिन खानेकी दालको इस तरकीबसे बनावे कि कच्ची नरहे खटाई, नोन, जियादा न डारे, न कमती डारे, और पानीका ख्याल रक्खै कमती ज्यादा नहो और जैसी दाल गरम शीतल होवै वैसा मसाला डारे फिर जिसकी जैसी तबियत होवै वैसी बनावे ॥

(प्रश्न) संसारमें शाक कितने प्रकारके होते हैं ?

(उ०) शाक तरकारियां तो अनेक प्रकारकी इस संसारमें होती हैं ॥

(प्र०) उनमें कितने भेद हैं ?

(उ०) उनमें चार भेद हैं ॥

(प्र०) वे कौन कौनसे चार भेद हैं और उनका क्या नाम है ?

(उ०) उन चारों भेदोंके नाम यह हैं एक तो कंद, दूसरा फल, तीसरा पत्र, चौथा फली ॥

(प्र०) कंद किसको कहते हैं ?

(उ०) कंद उसको कहतेहैं जोकि धरतीके भीतर पैदा होता है जिसे खोदकर निकालते हैं जैसे कि जमींकंद, आलू, रतालू, अरवी, सकरकंद इत्यादि ॥

(प्र०) फल किसको कहते हैं ?

(उ०) जोकि पेड़में लगते हैं या वेलमें लटकते हैं जैसे कि बैंगन, घीया, काशीफल वगैरह॥

(प्र०) पत्र किसको कहते हैं?

(उ०) जिसके मूल फलसे कुछ प्रयोजन नहीं केवल पत्तोंसे है जैसा कि, मेथी, सोआ, पालक, लालरा इत्यादि॥

(प्र०) फली किसको कहते हैं?

(उ०) वेलमें या छोटे २ पौधोंमें लगती हैं जैसा, मटर लोविये, ग्वारकी फली इत्यादि.

(प्र०) कंदके शाक कितने प्रकारके होते हैं और उनके नाम क्या हैं?

(उ०) कंदके शाक मेरी यादमें तो बारह प्रकारके हैं और उनके नाम ये हैं जो कि नीचे लिखे जाते हैं १ जमी-कंद २ अरवी अर्थात् घुइयां, ३ रतालू ४ सकरकंद ५ अँगीठी जोकि गंगाकिनारे होती हैं, ६ गाजर ७ मूली इसको कोई २ मनुष्य पत्रमेंभी गिनते हैं ८ सलगम ९ आलू १० कसेरू ११ चुकंदर १२ अदरख इत्यादि॥

(प्र०) फल, तरकारी कौन २ सी हैं और उनके नाम क्या हैं?

(उ०) फल तरकारी तो मेरी यादमें इकतीस तरहकी हैं और उनके नाम यह हैं जो कि नीचे लिखे जाते हैं.

१ वृन्ताक अर्थात् बैंगन कोई२ भांटाभी कहते हैं२ परवल

३ कटहर जोकि काशीजी आदि पूर्वमें अधिक होता है ४ काशीफल ५ बढ़हड़ ६ तोरईसूता ७ तोरईगलका ८ करेले ९ घीया याने कद्दू १० भिंडी ११ बनकरेले १२ खीरे १३ आरिये १४ ककड़ी १५ टिंडे अर्थात् डेंडस १६ भसींडे जोकि बनारसमें होते हैं १७ खट्टेबैंगन जोकि सवाई माधोपुरमें बहुधा होते हैं १८ पेठा १९ कमरख २०. खरबूजा २१ मतीरा याने तरबूज २२ चचैंडे २३ बेर २४ कुँदरू २५ मछेछी जोकि मेवाडमें पैदा होती हैं २६ खीलरा २७ फोक ये दोनों तरकारी बीकानेरमें बहुधा होती हैं २८ करमकल्ला २९ हाथीचक्र ये कलत्तेमें अकसर पैदा होती हैं परन्तु और २ स्थानोंमेंभी होती हैं ३० कच्चे आमकी तरकारीको पंचद्रविडोंमें अडवंगा कहते हैं ३१ बूट इत्यादि ॥

(प्र०) साग कितने प्रकारके होते हैं और उनके नाम क्या हैं?

(उ०) साग इस संसारमें तो बहुतेरे होंगे परन्तु मेरी यादमें तो १६ प्रकारके होते हैं और उनके नाम यह हैं जोकि आगे लिखे हैं–१ मेथीका साग २ सोएका साग ३ पालकका साग ४ चनेका ५ बथुये ६ नोनिये अर्थात् कुलफेका ७ चौंलाई ८ लालरे ९ लेसुआ १० सरसों ११ गोभी १२ नारीका यह साग अकसर झीलमें पैदा होता है १३ पेंतीयेका १४ मकोका १५ हु-

लहुलका १६ अरवीके पत्तों और पोगों इत्यादिका ॥

(प्र०) फली कितने प्रकारकी होती हैं और उनके नाम कौन २ से हैं सो कृपा करके उनको बताइयेगा ?

(उ०) फली दशप्रकारकी होती हैं उनके नाम यह हैं जो नीचे लिखे जाते हैं १ केलेकी फली २ मटरकी ३ वांस अर्थात् चौलेकी और कोई २ इसे लोवियाकी बोलते हैं ४ सहिंजनेकी ५ ग्वारकी ६ सैंगरी ७ बाकले की ८ खीयकी फली ये मेवाड़में पैदा होती हैं ९ कुलथी की फली अनूपशहरमें बहुधा होती हैं १० सेमकी फली इत्यादि ॥

(प्र०) कंद, फल, फली, पत्र ये सब शाक मिलाकर कितने प्रकारके होते हैं ?

(उ०) चारों तरहके सब शाक मिलकर ७१ तरहके मेरी यादमें होते हैं जो उपरोक्त वर्णन किये ॥

अथ शाक भाजी बनानेकी क्रिया ।

परवरकी भाजी बनानेकी विधि और गुण ।

परवर लेकै खड़े चीरै फिर हरदी, धनियां, लहसुन मेथी कूटिके उनमें भरै और घीमें तथा तेलमें मधुरी आँचसे भूंजै जब चुरिजावें तब कालीमिर्च, नोन, एकमें पीसके भाजीमें मिलावै यह भाजी मनको प्रसन्न करती है, दिलको कुव्वति देती है, वीर्यको बढावै है, रोगीको पथ्य है इस

तरकारीका नाम राजतरकारी है, इस तरकारीके बराबर और कोई तरकारी गुणमें नहीं है यह रोगीको पथ्य है॥

करेलाकी तरकारी बनानेकी विधि और गुण।

करेलाको लेकै कतरा बनावै पीछे निमक लपेटके धूपमें दोघंटा रक्खै फिर हरदी, मिरचा, दालचीनी, धनियाँ कूटके छोड़ै तब तेल तथा घीमें तले और मधुरी आंच से चुरावै फिर अमचूर और निमक, घालिके उतार लेवै यह तरकारी गरम है, भारी है, पित्तको जरावै है, रुचिकारक है, तबियतको बदलै है, (दूसरी विधि) करैलोंको चीरके नमक मिलायके पानी छोड़के चुरावै जब चुरिजावैं तब उतारके पानी दूर करै फिर घी तथा तेलमें तलै ऊपरसे नोन और अमचूर मिलाइके उतारलेवै यहभी ऊपरकी तरकारीके बराबर गुणकारी है॥

(प्र०) करेलेकी तरकारी बनानेकी और कौन रीति है?

(उ०) करेलेकी तरकारी दो तरहकी और होती है एकतौ सूखेतलवां दूसरे साबितभरवां इस प्रकारसे दो रीति के होतेहैं॥

(प्र०) तलवां करेले किस प्रकारसे बनाये जाते हैं?

(उ०) तलवां करेले बनानेकी यह रीति है कि पहिले करेले बजारसे मंगा उन्हें छुरीसे छील कर टुकडे २

करले कदाचित् सेरभर करेले होंय तो उसमें पैसेभर सांभरनोन पिसा हुआ अथवा खारीको डाल थाली या पात्रमें करेलेके टुकडोंको खूब मसले यहांतक कि, मसलते २ करेलोंमेंसे पानी निकल आवै तब उस पानी-को फेंकदे और करेलोंको खूब निचोड़ कर किसी पात्रमें रखले तब फिर कढाई अथवा तवेपर घी एक छटांक या दो छटांक डाल उसमें हींग चोखी ४ रत्ती जीरा सफेद धेलेभर डालकर मंद २ आंच करे जब मसाला गल जाय याने भुन जाय तब करेलोंके टुकडे जोकि निचोडे हुए रक्खे हैं उन्हें डाल किसी बरतनसे ढकदे जब कि आधे-से गल जाय तब उसमें बडी इलायचीके बीज छदाम भर पीस बुरकादे और ढकदे जब कि खूब गल जायँ तब उस पात्रको जोकि करेलोंपर ढका है उसे उतार ले फिर खुरपी या कलछी वा किसी और चीजसे हिलावे जबकि हिलाते २ खूब करकरे होजायँ तब करेलोंको किसी पात्रमें निकाल ले तो खूब सुंदर तरकारी स्वादिष्ट बनजाती है ॥

(प्र०) भरवांकरेले किस रीतिसे बनाए जाते हैं ?

(उ०) भरवांकरेले बनानेकी यह रीति है कि, पहले करेलों को छील चक्कूसे फांक करे परंतु फांक करनेके समय यह स्मरण रक्खे कि, करेलेकी फांक जुदी न होजाय और उसमेंके बीजभी निकाल डाले फिर उसमें नोन पिसा-भया धेलेभर बुरकाके एक २ करेलेको उठा दोनों हाथसे

खूब मसले जब मसल चुके तब उसका पानी फेंकदे और तीनचार पानीसे और धोकर किसी पात्रमें धरदे तब फिर यह मसाला जोकि नीचे लिखा है उसे तैयार करले जीरा सफेदजीरा स्याह धेले २ भर, धनियां आधीछटांक सोंठ पावछटांक सौंफ आधीछटांक मिर्चकाली पांव छटांक इलायचीबडी पावछटांक अमचूर सफेदके टुकडे छोटे २ छटांकभर हींग ६ रत्ती इन सबको मिला एकपात्र में रखले सामरनोन एकछटांक पीस मिलावे उस मसाले में घीभी छटांकभर गरम करके मिलादे फिर एक करेले को उठाकर उसमें थोडासा मसाला भर कच्चासूत उस पर तीन चार फेरे लपेट किसी पात्रमें रखता जाय जहांतक करेले हों वहांतक यही रीति करे जब सब करेले होचुकें तब बटलेमें घी छटांकभर डारके चूल्हेपर चढादे और मंदी २ आंच करे जब घी गरम होजायँ तब करेलों को छोंकदे और बटलेको संडासीसे पकड उछाल दे तिस पीछे बटलेपर पानीका भरा हुवा पात्रभी ढकदे और थोडासा पानी बटलेमेंभी डाल दे जबतक न गलें तब तक पाँच सात दफे उछाल दे जब गलजाय तब उस बटले को अंगारोंपर रखदे जब पानी उसका बिल्कुल खुश्क होजाय तब किसी पात्रमें निकालले इसरीतिसे करेले बहुतही स्वादिष्ट होजायँगे॥

(प्र०) रतालूकी तरकारी किस रीतिसे बनाई जाती है ?

(उ०) रतालूके शाक बनानेकी यह रीति है कि बजारसे रतालूको मोल लाकर उसे पहले तो पानीसे धोडाले क्योंकि जो बिना धोये छीले तो किरकिराट रहजाता है और जो छील कर धोवै तो उसमें लस याने लुआवसा लिपट जावेगा इसलिये पहले धो लेना जरूर है तब फिर उसमें यह मसाला डाले जोकि नीचे लिखाहै जीरासफेद धेलेभर, जीरास्याह धेलेभर, इलायची छोटी ६ मासे, दालचीनी ६ मासे, जावित्री ४ मासे, मुश्क २ रत्ती, अंबर २ रत्ती अगर २ मासे, सोंठ दिल्लीकी पावछटांक, धनियाँ आधीछटांक, मिर्चकाली धेलाभर, इन सब मसालोंको कूट पीस तैयार करले फिर बटलेमें घी आधपाव रख उसमें हींग ६ रत्ती, लौंग १ मासेको कुचलकर डाल चूल्हेपर चढ़ा मंद २ आंच करदे जब मसाला भुनजाँय तब रतालूको छोंकदे फिर उसमें केशर ४ मासे पानीमें पीस कर, डाले मिर्च लाल यथारुचिको पानीमें औटाके उसका पानी डाले और किसी पात्रसे ढक दे थोडी देरके पछि उसे किसी पात्रमें निकालले इसरीतिसे करे तो बहुतही उत्तम होती हैं। परन्तु नोनभी अनुमानसे डाले बघार देनेके पीछे कदाचित् साधारण करनी होय तो उसमें गरम मसाला दो पैसाका. और सोंठ धेलेभर धनियां पैसे

भर, हलदी पिसी छदामभर. घी यथाशक्ति डाल गरम मसालेके साथ छोंकदे और थोड़ासा पानी डाल किसी पात्रसे ढकदे जब गलजायँ तब उसमें अमचूर पिसाभया आधी छटांकके अनुमानसे डाल निकाल ले तोभी अच्छा होजाता है यह रीति साधारण मनुष्योंके लिये बहुत अच्छी है ॥

(प्र०) मेथी आदि पत्रका शाक और भुजिया किस रीतिसे बनाई जाती हैं?

(उ०) मेथी आदि पत्रकी भुजिया बनती है और उसके बनानेकी यह रीति है कि, मेथी सेरभर कोला पहले तो उसे खूब बीने इसलिये कि उसमें मुरैरा मिला होताहै जो मुरैरा न बिनेगा तौ भुजिया कडवी होजायगी इसलिये उस्को बीनना चाहिये बीनचूके तब उस्को हँसियेसे चीरले फिर कढाईमें घी आधीछटाँक और पाँच या चार लालमिर्चा तोडकर डाले परन्तु मिर्चोंको हाथसे न तूरे क्योंकि फिर उसके हाथ आँखोंमें लगनेसे चिरचिराने लगती हैं इससे हाथोंको खूब मसलकर धोडाले कदाचित् वैसेही हाथ आँखोंमें लग जांय तो पहिले अपनी आँखोंको पानीसे धो झटपट घी चुपडले तो नेत्रोंका चिरचिराट थोडे कालके पीछे जातारहेगा और ४ रत्ती हींग पीसकर डाल कढाईको चूल्हेपर रख मंद २ आंच करदे जब मसाला

भुनजाय तब मेथीको बघारदे उस्में थोडा पानी और नोन अनुमानसे डाल किसी पात्रसे ढकदे और खूब धडधडाटेकी आंच करदे जब गलजाय और उसका पानी जलजाय तब उसे निकाले परंतु यह याद रक्खे जब तक नगले तब तक चार पांच बेर उसे लौट पौट कराकरे फिर उसे काढले यही रीति सब प्रकारकी भुजिया बनानेकी है॥

(प्र०) भरता किसका बनता है और कैसे बनाया जाता है?

(उ०) भरता तौ अनेक चीजोंका बनता है परंतु एक दोकी रीति लिखे देते हैं पहले तो बैंगनका भरता इस प्रकारसे बनाया जाता है कि बैंगन बड़ा जिसे मारू बैंगन कहते हैं उसे मँगा भाडमें भुनवाले जो भाडका भुना न खाता हो तो उपलोंका जगरालगा उसमें भूनले फिर बैंगनको छील किसी पात्रमें रख उस बैंगनको हाथकी उँगलियोंसे कुचलदे और उसमें नोन भी अनुमानसे डालदे फिर यह मसाला जोकि नीचे लिखा है जीरा सफेद धेलेभर शाहजीरा धेलेभर, हींग २ रत्ती पीसकर लौंग एकमासे कुचलकर और घी आधपाव या कमडाल उसे चूल्हेपर चढ़ाकर मंदी २ आंच करे जब मसाला भुँजजाय तब उसे हींग

बघारदे और कलछी या खुरपीसे लौट पौटकर उसमें ये मसाला और बुरकादे बड़ी इलायचीके बीज १ तोला. सोंठि २ तोले धनिया ५ तोले कूट पीसकर डालके निकाल ले घी जितना गृहस्थीसे बनपड़े उतनाही बघार में डालकर करे तो भी स्वाद होजायगा कदाचित् किसी राजा या ठाकुर अथवा अमरीके लिये बनावै तो उसमें इतना मसाला और डाले केसर १ मासे थोडेसे पानीमें पीसकर मुश्क ४ रत्ती अंबर २ रत्ती अगर १ मासे जावित्री १ तोले दालचीनी ४ तोले इनसबोंको कूट पीस बुकनीसीकर डाल किसी चांदी या रांग वा कलईके पात्रमें निकालले यह बहुत ही स्वाद और प्रशंसाके योग्य हो जायगा ॥

लौकी तथा दूधी बनानेकी विधि और गुण ।

लौकीको लेकै बारीक चीरै फिर थोरा पानी डारिके चुरावे जब खूब गलिजावे तब उसका पानी दूरकर कराहीमें जीरा, मिर्चका तडकादे घी डारके तलै ऊपरसे मिर्चा निमक, डार उतार लेवै यह तरकारी शीतल है, हलकी है खूनी बवासीरको दूर करै है, और बीमारीको पथ्य है स्वादिष्ट है, मीठी है ॥

(प्र०) जिमीकंदका शाक कितनी तरहसे बनाया जाता है ?

(उ०) जिमीकंदके शाक बनानेकी तो कई रीतें लोग कहते हैं परन्तु मेरी यादमें तो यह रीति हैं जोकि नीचे लिखी जाती हैं ॥

(प्र०) जिमीकंदके शाक बनानेकी पहली क्रिया कौनसी है ?

(उ०) जिमीकंदके शाक बनानेकी पहली रीति तो यह है कि बाज़ारसे जिमीकंदको लाकर पहले तो जिमीकंदकी गांठको पानीसे धोडाले जिससे उसकी मिट्टी दूर होजाय तदनंतर छीलनेवाली या छीलनेवाला पहले तो अपने हाथोंमें घी चुपड़ले कदाचित् जो घी न चुपड़ेगी तो छीलनेवालीके हाथोंमें जिमीकंदके छीलनेके बाद दोनों हाथोंमें अथवा जहां कहीं इसका हाथ शरीरमें लगजाय तो वहांही झोंझ अर्थात् खुजली होजाती है इसीलिये प्रथमही छीलनेवालीको स्मरण रखना चाहिये कि घी चुपड़ना अवश्य है कदाचित् किसी काममें लगजाय और उसको घी चुपड़नेकी याद न रहे तो छीलनेके बाद झोंझ जरूर होवेगी परन्तु उस खुजलीके मिटानेकी यह रीति है कि भैंसके गोबरसे खूब मलकर अपने हाथोंको धोवे फिर पीलीमिट्टीसे मसलकर धोड़ाले तदन्तर घी हाथों में लगाले तो उसकी खुजली अर्थात् झोंझ जाती रहेगी ऐसा कष्ट सहनेसे तो प्रथमही घी का चुपड़ना बहुतही उत्तमहै ॥ फिर जिमीकंदकी गांठको छुरी अथवा हंसियेसे

वा दरांतसे छीलकर बड़े २ टुकड़े कर किसी पात्रमें रखले जोकि जिमीकंद सेर १ भरहो तो बटलेमेंघीऽ= आधपाव डाल उसमें यह मसाला डाले जोकि नीचे लिखा है लौंग छदामभर कुचलकर बटलेमें डाले और सफेद जीरा धेलेभर, स्याहजीरा धेलेभर, हींग ४ रत्ती इन सब मसालों को बटलेमें डाल चूल्हेपर चढ़ा मंदी २ आंचकरे जब मसाला भुनजाय तब जिमीकंदके टुकडोंको बटलेमें डालदे उस डालनेको बघारना कहतेहैं कोई २ छोंकना भी कहतेहैं फिर थोड़ी देरके बाद बटलेको संडासीसे पकडकर उछालदे तदनंतर उसमें यह मसाला और डाले जोकि नीचे लिखा है केसर १ मासेभरको थोडेसे पानीमें पीसकर डालदे और मुश्क २ रत्ती अंबर २ रत्ती अगर १ मासे इलायची छोटी १ तोले दालचीनी छदामभर जावित्री छदामभर जायफल दमडीभर नोन टकाभर कदाचित् १ छोटी इलायची न डालै तौ बड़ी इलायचीके बीज २ पैसे भर सोंठ दिल्लीकी आधीछटांक धनियेकी मींगी आधीछटांक इन सब मसालोंको खलमें डाल कूट पीस बुकनी अर्थात् चूर्णसा करले और अमचूर पिसा हुआ सफेद दिल्लीका १ छटांक या इसकी ऐवजमें (त्रिफला) छटांकभर कुटवाकर उस मसालेमें मिलाकर बटलेमें डालकर कलछीसे हलादे और उसका मुँह कटोरे या किसी पात्रसे ढकदे और मंदी २ आंच करे फिर उसमें मिर्चलाल छदामभर

को मटकेनेमें भर पानी डाल आंचके ऊपर रख औटाले जब मिर्चे गलजाय तब उसको मसल कर उसका पानी छानले इसलिये कि मिर्चेके बीज या उसके छिलके उसमें न पडें इसके सिवाय और पानी भी डालदे फिर उसको कलछीसे हलाकर खूब आंच धडधडाटेकी करे जब गलजाय और पानी भी जलजाय तिस पीछे उस बटलेको चूल्हेके आगे अँगारोंपर धरदे और उसमें कालीमिर्च धेलेभर पीस बुरकादे जब उसका पानी सारा जलजाय तब कढाईमें घी छटांक १ डाल फिर उस बटलेको संडासी या कपडे से पकड कलछीसे निकाल कढाईमें डाल फिर खुरपी अर्थात् कोंचीसे हिला रांगके कटोरे या पत्थरके उदले अथवा काठकी कठेरीमें निकाल पत्तल या कपडा ढांकदे यह तरकारी बहुतही स्वाद और राजा बाबू या अमीरोंके पसंद होतीहै कदाचित् साधारण मनुष्य करे तो इसमें इतना मसाला न डाले जोकि नीचे लिखाजाताहै—केसरके पलटे तो हलदी डालदे और छोटी इलायची और मुश्क, अंबर, अगर इन मसाले बिना गरीब मनुष्यभी बना सक्ते हैं॥

(प्र०) जिमीकंदके शाक बनानेकी दूसरी रीति कौनसी है?

(उ०) इस शाकके बनानेकी दूसरी क्रिया यह है कि, पहले तो जिमीकंदकी गांठको पानीसे धोडालो फिर उसपर एक कपड़ा भिगोकर लपेटे तदनंतर उसके ऊपर पीली

मिट्टी थथोड़दे उस मिट्टी थथोड़नेको कपड़मिट्टी कहते हैं फिर उस मिट्टी चढ़ीहुई गांठको भाड़में भुनालावे कदाचित् भाड़का भुना जो कोई न खाताहो तो उपलोंका एक ऐरा अर्थात् जगरा लगावे परन्तु यह स्मरण रक्खे कि, इतने उपलोंके जगरेमें उन गांठोका भुरता होजायगा फिर कपड़ मिट्टी चढ़ीहुई गांठोंको उसमें रख आंच देदेवे जब उसकी मिट्टी पककर लाल अँगारेकी मानिंद होय तब उसको निकालले फिर चिमटेसे उस गाँठको दबावे यदि गांठ दबने लगे तो निकालले फिर उसकी मिट्टी कपड़ेको दूर कर पानीसे धो छील टुकडे २ कर किसी पात्रमें रखले ॥ फिर बटलेमें घी और मसाला जोकि पहली रीतिमें कह आये हैं उन्हें डाल छौंक दे तो इस तरह करनेसेभी बहुत स्वादिष्ठ होजायगा ॥

(प्र०) जिमीकंदके शाक बनानेकी तीसरी रीति कौनसी है ?

(उ०) जिमीकंदके शाक बनानेकी तीसरी सुगमरीति तो यह है कि, पहले छीलनेवाली अपने हाथमें घी लगाकर जिमीकंदको छीले परंतु यह स्मरण रक्खे कि, छीलते में उसमेंसे एक लकड़ी जैसी कि गाजरमें होती है उसे निकाल डाले तब पीछे उस गांठके टुकडे कर किसी पात्रमें रखले फिर मसाला जोकि नीचे लिखा है जीरासफेद धेलेभर. स्याहजीरा धेलेभर बड़ी इलायचीके बीज धेलेभर

कालीमिर्च पैसेभर हींग ४ रत्ती पीसकर लौंग छदामभर कुचलकर, फिर बटलेमें दो छटांक घी छोड़दे मसाला डाल चूल्हेपर चढ़ादे जब मसाला भुनजाय तब जिमीकंदके बनाये हुए टुकडोंको उसमें छौंकदे फिर उसमें अनुमानसे थोडा पानी और छटांक १ भर साम्भरनोन डाल खूब आंच देदे जब कि जिमीकंद गलजाय तब उसमें इतना मसाला और डाले धनियां पिसा हुआ पैसेभर-सोंठ धेलेभर-आँवले छटांकभर-लालमिर्च यथा रुचि जितनी जिसका जी चाहै उतनी सिल लोढीसे पीस डालदे जबकि जिमीकंद गलजाय और पानीभी जलजावे तब उस्को रांग वा पत्थर वा काठके उद्ले या कठरीके पात्रमें निकाल ले ऊपर कहा-हुआ मसाला सेरभर जिमीकंदका जानना चाहिये और यहभी स्मरण रखना चाहिये कि, बटलेका मुँह वारंवार न खोले तो यह शाक अतिही उत्तम तैयार होजायगा ॥

(प्र०) कृत्रिम जिमीकंद अर्थात् जिमीकंद तो नहीं परन्तु सदृश जिमीकंदसा बनानेकी क्या रीति है ?

(उ०) कृत्रिम जिमीकंद बेसनका बनता है उसके बनानेकी यह क्रिया है कि,पहले बेसन आधसेरको बाज़ारसे मँगा बटलेमें पतला घोलकर चूल्हेपर चढ़ा खूब आंच करदे और कलछीसे बराबर हिलाये जाय जो न हिलावेगा तो उसमें गुठले पडजांयगे जब कि हिलाते २ उसका पितौड़की सदृश अथवा गाढी लेहीके बराबर होजाय

तब उसे थाल या थालीमें घी चुपड़ बटलेमेंसे निकाल जमादे परन्तु यह याद रक्खे कि दो या तीन अंगुल मोटी जमावे फिर छुरीसे उसके कतरे बरफीके मुवाफिक कतर किसी पात्रमें धरले फिर कडाहीमें घी बेसनसे दूना चढादे फिर उन कतरोंको तले जब सिकजाय तब पौनेसे निकालले फिर एक बटलेमें घी छटांकभर डाल उसमें यह मसाला डाले जोकि नीचे लिखा जाता है, जीरा सफेद धेलेभर, जीराझ्याह छदामभर, कुचलकर हींग ४ रत्ती पीसकर फिर बटलेको चूल्हेपर चढा मंदी २ आंच कर उसमें मिर्च लाल छदामभर मटकेनेमें उबाल मसलकर उसका पानी और सेर डेढ या दो सेर पानीमें नोन छटांकभरसे कुछ ज्यादासा डाले फिर खूब आँचकरे जब आधा पानी जलजाय तब उसमें यह मसाला और डाले इलायची छोटी १ तोला, कस्तूरी १ रत्ती, अंबर २ रत्ती, अगर १ मासे, दालचीनी २ मासे, जावित्री २ मासे, जायफल १ मासे, सोंठ दिल्लीकी पैसेभर, धनियां डेढ पैसे भर, अमचूर दिल्लीका सफेदके टुकडे कर उसमें पैसेभर डालदे जबकि आधा पानी जलजाय तब उसे किसी रांग या किसी काठकी कठरीसे अथवा पत्थरके उंदले या और किसी पात्रमें जिसमें खटाई न बिगडे उसमें निकालले यह दक्षिणीलोगोंमें बहुधा बनाया जाता है या किसी अमीरों के यहांभी बनता होगा इस रीतिसे कृत्रिम जिमीकंद ब-

नाया जाता है कदाचित् साधारण मनुष्योंको बनाना होय तो यह मसाला न डाले जोकि नीचे लिखा है छोटी इलायचीके बदलेमें बडी इलायची डाले और केसरके बदलेमें हलदी अनुमानसे डाले और कस्तूरी अंबर अगर जावित्री जायफल इसके सिवाय और जो मसाले ऊपर लिखे गये हैं सो सब डाल दे तोभी खूब सुंदर होता है ॥

सूरन तथा जमीकन्द बनानेकी सुगम विधि और गुण ।

जमीकन्दको छीलिके छोटा २ टुकड़ा बनावे फिर निमक पानी डारि चुरावै, जब चुरिजावे तब घी कराहीमें डाल हींगका तड़का देइकै तरकारीको भूंजे जब लाल होजाय तब गरम मसाला छोडके पकावे पीछे नोन डार उतार लेवे, यह तरकारी रोचक है, मलको बाँधती है ॥

रामतरोई बनानेकी विधि और गुण ।

रामतरोईको लेके टुकडे २ कर घीमें तलै पीछे मिर्च निमक मिलायकै तरकारीमें डारे यह तरकारी मीठी है हलकी है मगर दस्तको रोकती है मनीको बढाती है वीर्यको पैदा करै है, पुष्ट है, वातल है ।

भांटाकी तरकारी बनानेकी विधि और गुण ।

भांटा (बैंगन) को लेके टुकडे २ कर तरकारी बनावे, घी तथा तेलमें कोहरोंदीका तडका देवे पीछे हरदी, मिरचा, धनियां, और दालचीनी पीसिकै छोडै और नोन डारिकै उतार

लेवै यह तरकारी बादीहै, मीठी है, स्वादिष्ठ है रुचिकारक है वीर्यको बढ़ावे है ।

आलूकी तरकारी बनानेकी विधि और गुण ।

आलूको छीलके घीमें भूँजै ऊपरसे गर्म मसाला पीसिकै छोड़ै पीछे नोन डारिकै उतार लेवे (दूसरी विधि) आलूको पानीमें पकावे जब गलिजावें तब निकाल पानी दूर करै पीछे आलूको छीलिकै छोटे २ टुकडे बना घीमें तले ऊपरसे धनियां, कालीमिर्च, निमक, हल्दीका चूर्ण डारै फिर पकायके उतार लेवे आलू गरम हैं, बादी हैं, हलकी हैं थोडा बलकारक हैं, खानेमें स्वादिष्ठ हैं ॥

चौराईका शाक बनानेकी विधि और गुण ।

चौराईको बारीक कतरै (काटै) फिर मिरचा, दालचीनी घीका तड़का देके मधुरी आँचसे भूंजे फिर निमक डारके उतारलेवे यह भाजी हलकी रुचिकारक और मीठी है रोगमें पथ्य है और बथुवाके सागका गुण सब सागोंसे ज्यादह है और रसायन है बलदायक है, पेटको साफ करता है और पालकका साग शीतल, रुचिकारक है और पोईका साग तोरीका साग मरसेका साग इत्यादि अनेक प्रकारके साग हैं जैसा जिसका नाम तैसा तिसका गुण जानो ॥

चनाकी बूँदी और कढ़ी बनानेकी विधि और गुण ।

चनाकी दाल चक्कीमें पीसके उसमें पानी डारके सानै तब पवनासे बुन्दी झारै, घी तथा तेलमें उतार लेवे तब कढी बनावे पहले कराहीमें घी डारके मेथीका तड-का देवे जब मेथी लाल होजावे तब हल्दी पीसिके छोड़े जब हल्दी पकिजावे तब चनाका आटा पानीमें घोरके उसी हल्दीमें छोड देवे तब निमक और खटाई छोड़के उतार लेवे इस कढीका गुण समभाव है अरुचिको दूर करती है रुचिकारक है और स्वादिष्ठ है मगर थोडीसी बातल है ॥

फुलौरी बनानेकी विधि और गुण ।

चनाका आटा लेकर पानीसे सानना फिर उसमें हींग, जीरा, धनियाँ और नोन मिलाके करूतेलमें फुलौ-री उतार लेवै फिर फुलौरी तक्र (मट्ठा) में भिगोवे तब खावै यह फुलैारी रोचक हैं, पाचक हैं, मनको प्रसन्न करै हैं स्वादिष्ठ और हलकी हैं परन्तु थोडी बातल हैं ये फुलैारी कढ़ीमेंभी डालते हैं ये भी अच्छी हैं ॥

उरदके बड़े बनानेकी विधि और गुण ।

उरदकी पीठीमें मिर्च, हींग, अदरख और नोन मिलाकर बडे बनावे फिर घी तथा तेलमें उतार लेवे यह बडे अच्छे भाग्यवाले मनुष्यको मिलते हैं और वात

अरुचि दुर्बलपना इन्होंको जीते हैं क्षयीरोग काँपन वातको नाशै, यह बड़े अच्छे हैं, बहुत लिखने पर नहीं खानेसे मालूम होगा और बडे दहीमें भिगोके खावै तो शुभ है और स्त्रीके प्रसंगमें हित तथा बलदायक हैं धातुको बढ़ावै हैं बातकी पीडा, रक्तरोगको नाशै हैं; इसीतरह मूँगकेभी बडे बनते हैं और गुण समान है ॥

उरदके कतराका गुण और विधि।

उरदकी पीठीमें हींग, जीरा, कालीमिर्च, धनियाँ और निमक मिलाकर अरुई (घुइँयाँ) के पत्तोंपर लपेटिके कतरा बनावै, फिर घी तथा तेलमें उतार लेवै फिर थोड़ी पीठी की कढ़ी बनाकर उसीमें कतरा छोंके नोन, खटाई डार के खावै, यह कतरा रुचिकारक है वीर्यको पैदा करै है बलकारक है देरमें पचता है, स्वादिष्ट है ॥

सूरनके गोफेकी कढ़ी बनानेकी विधि।

सूरनके गोफा (पत्ती) जब सूरन ज़मीनसे निकलने पर छः अंगुलका होय, तब काट लावै और बारीक कतरे और चनेकी दाल भिगोकर पीसके उसी सूरनके गोफा (पत्ती) में मिर्च, जीरा, नोन और हींग मिलाके करूतेल में भूँजे पीछे कढ़ी बना उसीमें डाल देवे और नोन खटाई मिलाकर खावे, यह हलकी है, रोचक है, पाचन है, मीठी है, गुणकारी है, शीतल रोगको पैदा करती है और चौराई मर-

साकी भी कढ़ी बनती है, और भी बहुत प्रकारकी बनती है जैसा नाम तैसा गुणहै ॥

कुम्हड़ौरी और बरी बनानेकी विधि तथा गुण ।

उरदकी दाल धोई पांच सेर लेकै पीसके पानीमें सानि दो दिन रख देवै पश्चात् सफेद कुम्हडाको लेवै जिसको रकसवा कुम्हडा कहते हैं उसका मगज लेकर छोटा २ टुकड़ा बनावे और लाल मिरचा तीनपाव, मेथी ७ तोले, मगराइल ९ तोले धनियां ६ तोले, हींग ३ तोले, जीरा २ तोले, सौंफ ९ तोले, मिर्च २ तोले, लौंग २ तोले, दालचीनी २ तोले, तेजपत्र दो तोले यह सब मसाला लेकर थोड़ा कूटे अर्थात् एक एकमें चार टुकडा करै तब पीठी, कुम्हडा और मसाला एकमें मिलाके कुम्हडौरी बरी बनावे पीछे धूपमें सुखावे इस बरीका गुण और स्वाद बहुत है गरम हैं पुष्ट हैं ॥

मुँगौरी बनानेकी विधि और गुण ।

मूँगकी दाल धोईहुई पीसके उसीमें सूरन पीसके मिलाके मिरचा, जीरा, धनियां, मेथी, मंगरैल, हींग, अदरख दालचीनी तेजपत्र सब पीसके मिलायके चना बराबर मुँगौरी बनावे इनका गुण बरीसे थोड़ा है और स्वाद जैसा बरीका है तैसा मुंगौरीका है मगर गुण जुदा २ है ॥

मेथौरी बनानेकी विधि और गुण ।

चनाकी दाल और उरदकी दाल एकमें मिलाके शाम को भिगोवै सबेरे शिलपर पीसके मिरचा, अदरख, मेथी,

जीरा, धनियां, सौंफ, सोवा, हींग ये सब कूटिकै सफेद कुम्हडाका मगज मिलाके मेथौरी बनावै, इस मेथौरीका गुण कुम्हडौरीके सरीखा है ॥

मोहनभोग बनानेकी विधि और गुण।

गेहूँकी कनिक एकसेर, घीऽ १ सेर, मिश्रीऽ १ सेर, पहिले गेहूँकी कनिकको घीमें मधुरी आंचसे भूँजे फिर मिश्रीकी चासनी दूधमें बनावे उसी चासनीमें भूँजी हुई कनिक मिला देवे तब इलायची, लौंग, कालीमिर्च छोंड़ि उतारि लेवै इसप्रकारसे मोहनभोग सिद्ध होता है यह बलदायक है वीर्यदायक है, भारी है, चीकना है, कफकारक है, धातुको बढ़ावे है, रसपाकमें मीठा है, वातपित्तको नाशै है ॥

मोहनभोग बनानेकी दूसरी विधि और गुण।

गेहूंको आटा रवादार लेके एकसेर मिश्री, एकसेर घी, एकसेर दूध लेवे, पहले घीको तपायके उसमें आटा गेर मधुरी आंचसे भूने पीछे दूध और मिश्रीकी चासनी करिकै उसीमें चूर्ण मिलायके बदाम, गरी, मिर्च, लौंग, इलायची, किसमिस, पिस्ताह, राये सब मुवाफिकसे मिलायके खावे; यह पुष्ट और बलदायक है कमजोरीको सुधारता है कलेजेको कुव्वत देता है मनीको बढाता है खानेसे बहुत सुख देता है, स्त्री प्रसंगमें ताकत देता है, मनको प्रसन्न करता है ॥

मोहनभोग बनानेकी तीसरी विधि और गुण।

गेहूंका रवादार चूरण लेके एकसेर घी, एकसेर मिश्री, डेढ़सेर मलाई, पांचसेर दूध लेवै पहिले घीमें गेहूंका

चूर्ण झलकार लेवै तब मिश्रीकी चासनी करके उसीमें सब मिलादेवै और पिस्ता, बदाम, मुनक्का, इलायची, लौंग, मिर्च छोड़ी मलाई मिलाके खावे यह मोहनभोग सब मोहनभोगोंसे गुणकारी है नामर्दपनाको दूर करैहै शरीरको पुष्ट करैहै, दिलको कुव्वत देता है ॥

खीर बनानेकी विधि और गुण ।

अच्छा चावल एक सेर लेके डेढ़ सेर पानीमें पकावै जब चावल पकजावें तब डेढ़सेर दूध, डेढ़सेर मिश्री, पाव भर घी डारके चुरावै जब सूखकर एकमिलान होजावें तब खावे, यह खीर पुष्ट है, हलकी है, थोड़ा भारी है, गलाको सूध करै है, बलदायक है, मीठी है वीर्यको बढावै है ॥

सादी खीर बनानेकी विधि और गुण ।

चावल एकसेर, गुड एकसेर मिलाके पकावै जब चुरिजावै तब उतार लेवै यहभी मीठी है वीर्यको बढ़ावै है गरीब आदमीको सुलभ है गुण साधारण है ॥

अन्य विधि ।

गायका दूध आठ भाग, चावल एकभाग, बूरा डेढ भाग, घी आधाभाग ये सब एकमें मिलाके मधुरी अग्नि से चुरावै जब चुरिजावै तब उतारके किसमिस, बदाम, पिस्ता, इलायचीके दाना और मधु ये सब छोडिकै कलछुलसे हिलाय देवै यह खीर बुद्धि, बल बढानेवाली है, शरी-

रको पुष्ट करै है, भारी है, अरुचि, कफ, मेदको करै है और पित्तको दूर करै है॥

नारियलकी खीर बनानेकी विधि और गुण।

नारियलको लेके बारीक कतरै फिर एकपाव चावल एकपाव घी, एकपाव दूध, चारसेर बूरा, एकसेरमें लौंग मिर्च, किसमिस, बदाम, पिस्ता इन सबको छोडिकै विधि प्रमाण बनावे जब पकजावै तब उतार रक्खे यह खीर शीतल है, भारी है, अत्यन्त मधुर है, पुष्ट है, वात, रक्त, पित्त और अम्लपित्त इनको नाशै है॥

उडदके पापड बनानेकी विधि।

उड़दकी दाल धोईहुई शामको भिगोदेवै सबेरे उसका पानी दूरकर शिलपर लोढ़ासे पीस हल्दी, अदरख, मिर्च, हींग, जीरा, लोन मिलाके छोटे २ लोवा करै पीछे बेलनसे बारीक बेल धूपमें सुखा रक्खै यह पापड़ अंगार पर भूँजे हुए बहुत रोचक हैं दीपक हैं पाचक हैं रूखे हैं किंचित् भारी हैं बलदायक हैं रक्त, पित्त, अग्नि, कफ इनको बढ़ावै हैं और मूंग चना जिसका पापड बनाना होय तो इसी हिकमतसे बनावे गुण सबमें है जैसा जिसका नाम है तैसा उसका गुण है॥

फलादि शिखरणी।

मीठी अमिलीका गूदा काढ़िकै तिसमें इलायची, मिश्री कपूर और मिर्च जैसी रुचि होय तैसी हाथसे मिलाय पी-

छे तपाये हुये घीमें मिलावे यह शिखरणी मनोहर है वीर्य-वाली है दस्तावर है भारी है इसीप्रकार रसाल (आम) और दहीकी शिखरणी बनती है ॥

दहीकी शिखरण बनानेकी विधि और गुण ।

अच्छा दही एकसेर पानीमें खूब मथे पीछे चीनी एकसेर, इलायची दाना, मिर्च इन सबको मिलावे यह शिखरन हलकी है शीतल है भारी है गुणकारक है ॥

दूधकी शिखरण ।

एकसेर दूधमें एकसेर चीनी मिलायके इलायची, लौंग मिर्च डाल पीवै यह शिखरण बलदायक है शरीरको सुधारती है बलको बढ़ाती है स्त्रीरमणमें बल देती है ॥

यवके सत्तू बनानेकी विधि और गुण ।

यवको पानीसे एक दिन थोड़ा भोय देवै तब भारमें भुँजावे पीछे उखलीमें कूटकर छिलका दूरकर शूपसे पछोरै तत् पश्चात् चक्कीमें पीसके बूरा मिलाना चाहिये या निमक मिलायके खावै यवोंका सत्तू शीतल है हलका है रुचिकारक है दस्तावर है कफ पित्तको नाशै है रूखा है लेखन है पिया हुआ बलदायक है धातुको बढ़ावै है वीर्यदायक है भेदन है मीठा है रुचिकारक है मार्गमें सुख देनेवाला है ॥

पंच अन्नके सत्तू बनानेकी विधि और गुण ।

मटर, चना, यव, अरहरि और चावल इनको भारमें

भुँजाकर साफ करके चक्कीमें पीसके चलनीसे चालिके चीनी या निमक मिलायकै खाय यह सत्तू रुचिकारक भारी और पुष्ट हैं देरमें पचते हैं मनको प्रसन्न करते हैं सोन्हाई लावे हैं स्वादिष्ठ हैं वीर्यदायक हैं ॥

चनाके सत्तू बनानेकी विधि और गुण ।

यव और चना बराबर ले विधि प्रमाण सत्तू बनावे यह सत्तू शीतल हैं रूखे हैं तृप्तिकारक और ग्राही हैं वातवाले हैं और रुधिरको निर्मलकरै हैं पित्त कफ इन्होंको नाशै हैं और घी चीनीमें सत्तू मिलाके खावे तो बहुत बल करैं हैं और रास्तेमें थकावट नहीं आवे शरीरको सुधारै हैं ॥

उरदकी कचौरी बनानेकी विधि और गुण ।

उरदकी दाल शामको भिगोदेवै सबेरे धोकर उसका छिलका दूर करै तब शिलपर पीसके उसमें हींग, जीरा, इलायची दाना, अदरख, मिर्च, धनियाँ डारै फिर गेहूँका आटा सानि लोई बनायके उसमें भरै साधारण गदोरीसे बढ़ाके घीमें डारिके पकावे जब लाल होजावे और खिलिजावे तब निकाल लेवे यह कचौरी मीठी हैं भारी हैं रुचिकारक हैं कब्ज करती हैं पुष्ट हैं वीर्यको बढ़ाती हैं ॥

चनाकी पोली बनानेकी विधि तथा गुण ।

चनाकी दालको पानीमें डारी चुरावे जब पकिजावै तब उतारिकै पानी दूरकर शिलपर पीस लेवै पीसी हुई दालमें जीरा, धनियाँ, दालचीनी, मिर्च और लोन डारै पीछे

गेहूंके आटाको खूब सानकर उसकी छोटी २ लोई बनावै उस लोईमें पीसी हुई चनाकी दाल भरिकै घीमें पकावै जब पकजावै तब निकाल लेवै यह पोली रुचिकारक हैं, गर्म हैं मीठी हैं, स्वादिष्ठ और भारी हैं॥

गुड़के ठोकवा बनानेकी विधि तथा गुण ।

गेहूंके आटामें दूध और गुड़ मिलाके सानै पीछे अदरख और मिर्च डारिकै ठोकवा बनाय घीमें पकावै जब पक-जाय तब निकाल रक्खै यह ठोकवा मीठे हैं, भारी हैं, पुष्टका-रक हैं, वीर्यकारक हैं, स्वादिष्ठ हैं ॥

गुड़के गुलगुला बनानेकी विधि और गुण ।

गेहूंके आटाको पानीमें डारिके सानै फिर गुड़ तथा चीनीमें सोंठि, मिर्च, दालचीनी, इलायची, और लौंगका चूर्ण मिलाके उसीमें भर घीमें पकावे जब पकजाय तब उतार लेवै यह गुलगुला स्वादिष्ठ हैं, मीठे हैं, गरम हैं, बल वीर्यको बढावै हैं ॥

गेहूंकी सोहारी बनानेकी विधि और गुण ।

गेहूंकी मैदाको पानीमें डारिकै सानै फिर लोई बनाकर बेलनसे पतली २ बेलके घीमें पकावै जब खिलिजावें तब निकाल लेवै यह सोहारी रुचिकारक हैं भारी हैं देरमें पचती हैं अजीर्ण करती हैं बलदायक हैं ॥

गेहूंकी मैदाका हलुवा बनानेकी विधि तथा गुण ।

गेहूंका चूरण एकसेर, शक्कर तीनपाव, घी पावभर

दूध एकसेर, मिर्च एकछटांक, इलायचीके दाना तीन मासे, पिस्ता तीनतोले, बादाम ३ तोले, गरी दोतोले। पहले मैदाको घीमें भूँजि लेवे तब दूध पानी डारके मधुरी आंचसे पकावे जब पकिजावे तब सब मेवा डारिके उतार लेवे यह हलुवा भारी है, स्वादिष्ट है, बलकारक है, वीर्यदायक है, पुष्टकारक और मीठा है॥

सिंघाडेका हलुवा बनानेकी विधि और गुण।

सिंघाडेको लेकर कूटि कपडछान करके घीमें भूँजै फिर दूध पानी डारके मधुरी आँचसे पकावै जब पकजावै तब गरी, बादाम, छोहारा, पिस्ता, मिर्च डारके उतार लेवै यह हलुवा फलाहारी है, मीठा है, भारी है, देरमें पचता है, वीर्यदायक है॥

पेडा बरफी बनानेकी विधि और गुण।

चीनी डेढ़सेर, दूधकी मलाई एकसेर, घी डेढ़पाव पिस्ता ४ तोले, बादाम ४ तोले, मिर्च १ तोला, गरी ४ तोले, इलायचीके दाना १ तोला। पहिले घीको पकाके उतार लेवे जब थोडा शीतल होजाय तब चीनी डारिके मिलावे पश्चात् मलाई मिलावे ऊपरसे मेवा डालके खावे यह पेडा बरफी वीर्यदायक हैं, रुचिकार हैं, पित्तवाले हैं, पुष्टकारक हैं॥

लड्डू बनानेकी विधि और गुण।

उरदकी दाल धोईहुईका आटा आधासेर, गेहूँका मैदा आधासेर. चनाका आटा एकसेर इन सबको एकमें मिला

कर छोटी २ बूँदी घीमें उतार लेवे पीछे डेढसेर चीनी खांडकी चासनी करके गरी, बादाम, पिस्ता, मिर्च और बूँदी उसी चासनीमें मिलाकर लड्डू बनालेवे यह लड्डू हलके हैं पाचन हैं, रुचिकारक हैं, भारी हैं, पुष्ट हैं, शरीरको सुधारे हैं, स्वादिष्ठ हैं॥

दहित्रमोदक अर्थात् मुठियाके लड्डू बनानेकी विधि और उसके गुण दोष कहते हैं।

गेहूंका चून १ सेर लेकर उसमें ८ तोले घीका मोवन डाले, जब मुट्ठी बाँधने योग्य होजावे तब पानीसे उसने, फिर उसमेंसे मुट्ठी भरभरके तोडकर घीमें डाले, और धीमी आंचसे सैके जब केसरके समान लालरंग होजावे तब निकास ले, फिर उसको कूटकर चूर करे फिर उसमें १ सेर सफेद बूरा और कुछ कन्द तथा १ सेर घी और इलायचीके दाने आधेतोला, मिर्च आधातोला, बादाम ४ तोला खसखस ४ तोला इनका चूरा डाल अच्छी रीतिसे मिलाय फिर लड्डू बांधे, इसको दहित्रमोदक वा मुठियाके लड्डू कहते हैं। ये लड्डू शीतल, वात पित्त नाशक, अग्निमांद्यकरता, कफकारी, वीर्य बढानेवाले, बलकर, वृष्य, सारक, स्निग्ध तथा भारी हैं॥

बीजमोदक अर्थात् बीजोंके लड्डूबनानेकी विधि तथा गुण।

पेठा, तरबूज, घीया इत्यादिके बीजोंको छील घीमें भूने

फिर खांडकी चासनीमें डाल लड्डू बनालेवे, ये लड्डू वृष्य, शीतल, भारी, वीर्यवर्द्धक, मधुर और बलकारी एवं स्थूलता, कान्ति तथा कफ इनको करैं और रक्तदोष, वायु, पित्त इनको नाश करै हैं॥

मूँगके लड्डू बनानेकी विधि तथा गुण।

मूँगका बारीक चून (आटा) ६४ तोलेको घी ६४ तोले में भूने फिर २ प्रस्थ खांडकी चौतारी चासनीकर उसमें वह भुनाहुआ मूंगका चून और लौंग, इलायचीके बीज, कालीमिर्च, बादाम और पिस्ता इनके टुकडे करके मिलावे और चार चार पांच पांच तोलेक अनुमान लड्डू बांधे, इसीप्रकार उडदके चूनके और चनेके वेसनी लड्डू करे (अब इनके पृथक् २ गुण कहते हैं) मूँगके मुक्तमोदक हलके वात पित्त नाशक, और शीत वीर्य हैं, उडदके लड्डू गरम, वृष्य, भारी, स्निग्ध, बलकारी, तरुणपुरुषके सेवन करनेसे वातघ्न तथा तृप्तिकर हैं। वेसनी लड्डू वातकारक, रूक्ष, तथा शीतल, मलस्तम्भ कारक, रुचिकारी तथा हलके होनेसे पित्त, रक्त और कफ सम्बंधी रोगोंको नाश करता जानना॥

ममदके लड्डू बनानेकी विधि तथा गुण।

मैदा १ सेरमें ४ तोले घी डालके भूने, जब मैदाका रंग कुछ लालहो तब उतारलेवे उसमें १ सेर सफेद बूरा और इलायची, लौंग, कालीमिर्च इनका चूरा आध २ तोला

मिलाय लड्डू बांधे ये लड्डू रुचिकारी, कामवर्द्धक, पित्तनाशक तथा प्रीतिकारक हैं ॥

क्षीरशाक बनानेकी विधि और गुण ।

दूध अथवा दहीको छाँछमें समान भाग मिलाय अग्नि पर पचावे जब औटते २ गोला होजावे तब उसमें बूरा मिलाय टिकिया करे और उनको घीमें तलै इसको क्षीरशाक कहते हैं। कफ और पुष्टिको करै, भारी, वृष्य, हृदय को बलदे और वायु तथा जठराग्नि इनको नाश करै, उसीप्रकार जिनकी जठराग्नि तीव्रहो उनको और जो निरन्तर मैथुन करनेवाले हों उनको और जिनको निद्रा नहीं आती हो उनको हितकारी है ॥

निष्पन्द बनानेकी विधि और गुण ।

दही और दूध समभाग एकत्र कर औटावे जब आधा रहजाय तब उसमें तिली, चावल, चिरौंजी, पनस (कटहर) की गुठली बिजौरेके टुकड़े तथा दूधके समान घी और बूरा डालकर जबतक नरम खोवा न होय तबतक औटावे और औटतेसमय उसमें सोंठ, मिर्च, पीपल तथा कपूर डालके उतार लेवे इसको निष्पन्द कहते हैं। भारी है, धातुवर्द्धक है, हृदयको बलकरै एवं वात पित्तसम्बन्धी रोगोंको दूर करै है ॥

फेनी बनानेकी विधि और गुण ।

मैदामें घीका मोवन देकर उसको गाढ़ाकरे फिर उसमें घृत

लगाकर अच्छी रीतिसे जबतक नरम न होवे तबतक मर्दन करे फिर सेमईके समान उसकी बत्ती करे उन सबको एक लकड़ीमें लपेट देवे पश्चात् छुरीसे कतर टुकड़े कर उन टुड़डोंको पटेलमें धरकर उनमें चावलोंका चून घी और पानी समानभाग मिलाकर लेप करै और गोलाकर एक अंगुल मोटा बेले फिर घीमें पकावे जब पक्क होजावे तब उनको निकाल एकतारी चासनीमें पागलेवे इसको फेनी कहते हैं। यह फेनी भारी, धातुवर्द्धक, बलकर, पुष्टिकारक मधुर, दीपन, रुचिकारी, तथा वात पित्त हरनेवाली हैं ॥

दूसरी बिधि।

मैदाको पूर्वोक्तरीतिसे उसनकर उसकी बत्तीकर उसमें घी लगाय एकमें एक लगाय मैदाके ऊपर धरदेवे और चकले बेलनसे बेल उनकी एक पापड़ी करे फिर उस के ऊपर सकटै (सांठा) लगाय छुरीसे टुकड़े २ करे उन टुकडोंको एकके ऊपर दूसरा धरे फिर उनको बेले इस प्रकार तीनबार करे तथा एक अंगुलभर मोटी बेलकर घीमें पकावे फिर इसके ऊपर खांड़की चासनी चढ़ावे, इसके भी गुण पूर्वोक्त फेनीके समान हैं ॥

सन्तु फेनी बनानेकी बिधि और गुण।

मैदामें थोडासा सेंधा निमक मिलाय फिर पानीसे उसने

---

१ चावलोंका चून घी और पानी इन तीनोंको समान भाग लेकर मिलानेको सकट कहतेहैं ॥

और मुक्की देकर उसको नम्र करे पीछे उसके सेवसे बना-य पगडीके समान लपेटा देकर गोलकरे फिर उसके ऊपर पानीमें घी मथकर जब मक्खनके समान होजावे तब लगावे फिर उसको मालाके समान लम्बीकरे और फिर उसीप्रकार छोटीसी घड़ीकरे उसको घीमें तले और तलते समय बारीक काँटेसे चलाता जाय जब परिपक्व हो-जावे तब उतारकर बक्खरमें डाल खांड़ चढ़ाकर निकास लेवे, यह तंतुफेनी अर्थात् तारफेनी सप्तधातुवर्द्धक, मल-को बांधनेवाली, वृष्य, वीर्यवर्द्धक, त्रिदोषनाशक, हलकी, पाकके समय मधुर, रुचिकारी और बलदायक हैं ॥

दुग्धकूपिका (गुलाबजामुन) बनानेकी विधि और गुण ।

प्रथम दूधमें इमिली इत्यादि खटाईका रस डालकर कुछ गरम करे जब फटजावे तब फिर खूब अग्नि देवे जब जाने कि अब थोड़ीदेरमें खोवा होनेवाला है उस समय बराबर चावलका चून मिलावे फिर उसमेंसे थोड़ा चून लेकर उसकी जामुनके समान पोली कुप्पीसी बनाय तप्तघीमें छोड़देवे जब वे पकजावें तब निकाल उन के भीतर गाढ़ा २ दूध भरे और उनका मुख उसी चूनसे बन्द करदेवे फिर उनके केवल मुखमात्रको घीमें सेंक निकासलेवे, फिर खांड़की चौतारी चासनीमें उनको भि-गोकर निकासलेवे, अथवा उस पूर्वोक्त खोहेकी जामुनके समान गोलीबनाय घीमें सेंकलेवे फिर उनको निकाल छुरी

से चीरके उसके भीतरसे खुरचके पोली करे और उनमें गाढ़ा २ दूध भर मुख बन्दकर घीमें तलके निकासले उन पर चासनी चढ़ावे इसको "दुग्धकूपिका" और भाषामें गुलावजामुन कहते हैं यह गुलावजामुन भारी, बलकारी, शीतल, वात पित्त नाशक, वीर्यवर्द्धक, तृप्तिकर और पुष्टि कारक हैं ॥

दहीके पुआ बनानेकी विधि और गुण।

चावलके चूनको दहीसे उसनकर उसके वडे बनावे उनको घीमें सेंक खांडकी चौतारी चासनीमें तले ये दही के पुआ वृष्य, रुचिकारी, धातुवर्द्धक, मदाग्निकारक बल-कर्ता, तथा कफकारक, एवं दाह, तृषा, वात और पित्त इनको नाश करते हैं ॥

चिरमंठ बनानेकी बिधि और गुण।

मैदामें थोड़ासा मोवनदेके मिलावे फिर उसे पानी डाल कर भिजोवे तदनन्तर थोड़ापानी देकर वारम्वार उसनकर नरम करे फिर उसमेंसे सुपारीके समान लोई तोड गो-लकर चकलापर वेलनसे पतली पत्तेके समान बेले इस प्रकार बहुतसी पापड़ी बेलकर उनमें घृत लगाय एकके ऊपर दूसरी धरे इस प्रकार धरनेसे जब दो अंगुलके अनु-मानमोटी घड़ीहोजावे तब उसको फिर कुछ बेलकर छुरीसे तीन २ अंगुलके टुकड़े करे उन प्रत्येक टुकड़ोंको बेलकर घीमें

सेंके इनको बूरेके साथ खाय ये चिरमंठ बलदायक, वृष्य, धातुबर्द्धक, भारी, पित्तनाशक और पुष्टकारक हैं। इनको महाराष्ट्रभाषामें चिरोंटे कहते हैं ॥

कुंडलिनी (जलेबी) बनानेकी विधि और गुण ।

एकसेर मैदाको सेरभर दूधमें मिलाके नये मिट्टीके वर्त्तनमें भरके उसका मुख वन्दकर भीतरकी मैदा खट्टी होनेके वास्ते धूपमें धरे, तदनंतर छिद्रयुक्त नारियल अथवा मिट्टीके पात्रमें पेंदीकी तरफ छिद्रकर वह भीगीहुई मैदा उसमें भरके उसको तईके गर्मघीमें उस छिद्रके द्वारा गेरे, इसप्रकारसे दो अथवा तीन फेरे गोल २ घुमाकर उसके ऊपर जल्दीसे एक आड़ी रेखाके समान फिरावे फिर उस छिद्रको उँगलीसे वन्द करलेवे जब वह घीके ऊपर तैर आवे तब उसको पलट देवे जब सिक (पक) जावे तब उसे निकाल इकतारी चासनीमें भिगोकर थोड़ीदेरमें निकाल लेवे यह जलेबी वृष्य, हृदयको बलदायक, धातु वर्द्धक, तथा इंद्रियोंको तृप्त करनेवाली एवं पुष्टि, कान्ति, और बल इनको देनेवाली हैं ॥

पुनः द्वितीयप्रकार ।

मैदासे इतना घी मिलावे कि जिसमें मुट्ठीमें लेनेसे बँध-जावे, फिर उसको पानीसे मथकर जबतक खट्टी न होवे तबतक धरी रहनेदे, फिर दूधसे मथकर पूर्वरीत्यऽनुसार जलेबी तैयार करलेवे इसके गुणभी पूर्वोक्तजलेबीके समान हैं ॥

पुनः तृतीयप्रकार।

नवीन मटुका लेकर उसके भीतर आधसेर दहीका लेप करे फिर मैदा दोसेर तथा दही १ सेर और आध सराव डाल सबको मिला देवे फिर जबतक खट्टी नहीं होवे तबतक धूपमें धरदेवे तदनन्तर पूर्वोक्तप्रकारसे जलेबी बनाय लेवे इसकेभी गुण पूर्वोक्त जलेबीहीके समान हैं॥

घृतपूर अर्थात् घेवर बनानेकी विधि और गुण।

मैदामें चतुर्थांश घी मिलाय तदनन्तर दूध डाल सहतके समान पतलाकर हाथोंसे मथे फिर तईपर एक सीधी लकड़ी धरके उसपर झँझरी धरके उसमें वह मथीहुई मैदा भरके हाथोंसे रगड़े इसप्रकार करनेसे झँझरीके छिद्रोंसे वह मैदा निकलकर तईमें पड़ने लगती है, इस प्रकार दो अंगुल मोटा घेवर होनेतक गेरे, फिर बन्द करके उसको पचावे, जब वह अच्छीरीतिसे परिपक्व होजावे तब उसको निकाल एकतारी चासनीमें गेरदेवे, थोड़ी देर उसमें रखकर निकाल लेवे। यह घेवर भारी, वृष्य, हृदय बलकारी तथा कफकरता एवं मांस, रक्त, वीर्य इनको बढ़ावे और प्रिय है। इसीप्रकार वात, पित्त, क्षत और क्षीण इनका नाशक है। इस घेवरमें कपूर, मिर्च और मिलावे॥

दूधके घेवर बनानेकी विधि।

दूधका खोवाकर उसमें मिश्री मिलाय उसमेंसे आठ २

तोले ले बरेके समान अथवा फलके समान करके घृतमें सेंके फिर इसको चासनीमें तलके निकास लेवे, तो दूधका घेवर सिद्ध हो ॥

आमके रसको घेवर बनानेकी विधि और गुण ।

पकेहुये आमके रसमें घी मिलाय एकत्रकर उसको अग्नि देकर गाढ़ा करे, फिर उसके बडेके समान घेवर बनाय घीमें सेंके और ऊपर कहीहुई विधिके अनुसार चासनीमें तलके काढ़लेवे । ये घेवर रुचिकारी, दीपन, बलदायक, हृदयको बल देनेवाले, वृष्य, भारी और वात पित्तको नाश करनेवाले हैं ॥

पुनः द्वितीयप्रकार ।

पकेहुये आमके रसमें घी मिलाय मंदाग्निसे पकाकर गाढ़ाकरे, फिर इसको खांड़की चासनीमें डालके अच्छी रीतिसे उलट पलट उतार लेवे और पट्टे (पाटा) पर घी चुपर इसको एक अंगुलके अनुमान मोटा ढाल देवे जब शीतल होजावे तब इसकी कतरी कतर लेवे इसको, आम्र-रस घृतपूर कहते हैं । यह घेवर हृदयको बलदायक, भारी, दीपन, रुचिकारी, वात पित्तनाशक और वृष्य हैं ॥

अँदरसा बनानेकी विधि और गुण ।

चावलका चून ३ सेर उसमें १ सेर मिश्री मिलावे पीछे थोड़ा दही मिलाके अच्छी रीतिसे मर्दन कर १ दिन रक्खा

रहने दे दूसरे दिन उसके चन्द्रमण्डलके समान पतले बड़े कर उसके एक तरफ सफेद तिल लगाय घीमें सेंके इसको अँदरसा कहते हैं । यह बलकारी, कफ वातहर, हृदयको बलदायक, अतिशीतल, और पुष्टिदायक हैं ॥

सर्ववीजकलड्डू बनानेकी विधि तथा गुण ।

ककड़ी, खीरा, तरबूज और कुम्हड़ाके बीज लेकै छिलका दूर करै पीछे घीमें थोड़ा भूँज लेवै तत्पश्चात् बूराकी चासनी करके बीजोंको चासनीमें मिलाकर लड्डू बनालेवै यह लड्डू शीतल हैं पुष्ट हैं बलवीर्यको बढ़ावै हैं वायु पित्तको नाशै हैं कफ रक्त दोषको करै हैं ॥

दूसरे प्रकारके बीजकलड्डू बनानेकी विधि तथा गुण ।

मूँग और उरदकी दाल धोईहुई लेकर घीमें भूंज लेवै तब मिश्रीकी चासनी करके उस चासनीमें भुँजी हुई मैदा डारदेवे फिर किसमिस, बदाम, पिस्ता, लौंग और इलायची इन सबको मिलाकर लड्डू बनालेवै यह लड्डू रुचिकारी हैं, शीतल हैं, वीर्य बलको बढ़ावै हैं, स्वादिष्ठ अरु पुष्ट हैं ॥

गरम मसाला बनानेकी विधि और गुण ।

लौंग, मिर्च, तेजपत्र, दालचीनी, सोंठि, हल्दी, दोनों जीरा, इलायची, नागकेसर, सौंफ, धनियाँ इन सबको बराबर लेवै फिर कूटि कपड़छान करके काममें लावै यह

मसाला रुचिकारक है, अजीर्णको हित है, भूखको लगाता है, अग्निको दीपन करता है, गरम है ॥

साधारण मसाला बनानेकी विधि तथा गुण ।

हल्दी, लालमिरचा, सौंफ, धनियां, तेजपत्र, दालचीनी यह सब मसाला लेकर कूटि कपडछान करके काममें लावै यह मसाला शीतल है, स्वादिष्ठ है, मनको प्रसन्नकरता है, रुचिकारक है ॥

हमेशाका मसाला ।

हल्दी, मिरचा, धनियाँ, सौंफबडी, दालचीनी इन सब को पीसिकै दालमें रोजडारै तो वादी तथा कब्जियत नहीं होवै और मन प्रसन्न रहै ॥

पुरुषशिक्षा वर्णन ।

पुरुषको चाहिये कि, अपने कुल परिवार वर्णमें जो रीति और धर्म है उसे करै और किसी जीवको दुःख न देवै, जैसा अपना जीव है तैसाही दूसरेका जाने. जैसा अपना कुछ नुकसान होनेपर चिन्ता और फिकीर तथा दुःख उत्पन्न होता है तैसाही दूसरे जीवको भी होता है, इससे पुरुषको चाहिये कि जितने बुरे काम हैं उन सबको त्याग करै और झूंठबात नहीं बोलै; झूंठबात बोलनेसे पुरुषका धर्म जाता रहता है और यह बडाभारी पाप है, जितने बुरे काम हैं वे सब दुःख देनेवाले हैं, इस

लिये विद्वान पुरु को चाहिये कि, इनसे बचा रहै यह वेद और पुराणका वाक्य है ॥

स्त्रीशिक्षा वर्णन।

स्त्रीको चाहिये कि पवित्र रहै और अपने पतिको परमेश्वरके तुल्य समझै यदि अपना पति लँगडा, काना तथा कैसाहू खोटा होय तोभी स्त्रीका यही धर्म्म है कि, उसे परमेश्वरके समान समझे क्योंकि लँगडा, काना और दुष्टपति स्त्रीके पूर्वजन्मके कियेहुये पापोंसे मिलता है इसलिये उसे बुरा नहीं कहना चाहिये और जो स्त्री अपने पतिको नहीं चाहती है उसकी बडी भारी निन्दा होती है यह वेदका प्रमाण है और पुरुषभी विना अपराध स्त्रीको नहीं त्यागे और व्याह पश्चात् पुरुष और स्त्री आपसमें मिलिकै रहैं और यदि स्त्री परपुरुषसे वेचाल चलै तो स्त्रीको देशसे निकाल देवे यही धर्म्म है ॥

इति श्रीरसव्यञ्जनप्रकाश रसोईविधान वर्णन समाप्त।



अचारोंका वर्णन।

(प्र०) अचार कितनी तरहका होताहै और उन चीजों का क्या नाम है जिनका अचार किया जाता है ?

(उ०) अचार तो अनेक तरहके होते हैं और उनमेंसे थोड़ेसे यह हैं जोकि नीचे लिखे जाते हैं १ आम २ नींबू ३ लसोढा ४ टेंटी ५ अदरख ६ कचालू अर्थात् गङ्ठे ७ हड ८ छुहारा ९ किसमिस १० खरबूजा ११ काशीफल १२ कमरख १३ भिंडी १४ टिंडे १५ सेम १६ मूली १७ अरवी १८ आलू १९ गाजर २० बैंगन २१ सकरकंद २२ आंवले २३ सेंजनेकी फली २४ हरीहलदीका यह अचार सवाईमाधवपुरमें बहुधा बनताहै २५ करेला २६ कटहर २७ बडहर २८ अंगीठीका यह हरिद्वारमें अकसर बनाया जाता है २९ ज़िमीकंदका यह अचार सीरोंजीमें अकसर बना करताहै और वहांके ब्राह्मण हर किसी देशको जबकि उनके यजमान मँगातेहैं वहां तैयारकर भेज देते हैं और बिदूनतेलके गंगाजीके जलमें बनाया जाताहै और खानेमेंभी बहुत स्वादिष्ट होताहै ३० पैमंदी बेर ३१ मिर्च ३२ बांस ३३ कद्दू अर्थात् घीया ३४ इमली ३५ करोंदे ३६ कालीमिर्चें ३७ आकके पत्ते ३८ सलगम इस अचारको कोई २ हिन्दू खाते हैं जैसे कायस्थ वगैरह ॥

(प्र०) आमके अचारके कितने भेद हैं?

(उ०) आमके अचारके तीन भेद हैं॥

(प्र०) वे तीन भेद कौन २ से हैं?

(उ०) वे तीन भेद यह हैं जोकि नीचे लिखे हैं एक तो तेलका, दूसरा पानीका, तीसरे विदूनतेल और पानीका जिसको अचारीभी कहते हैं॥

(प्र०) आमका अचार जो तेलसे बनताहै वह कितनी रीतिसे बनाया जाताहै॥

(उ०) आमका अचार जो तेलसे बनताहै उसकी दो रीतें हैं और उनके नामकाभी भेद है॥

(प्र०) आमके अचारकी पहली रीति कौनसी है?

(उ०) आमके अचारकी पहली यह रीतिहै कि आम ५ सेर लावे और उसके चौफके करावै चौफके करावती विरियां इस हुशियारीसे करावे कि, वे टुकड़े आममेंसे अलग न होजावें क्योंकि अलग होजाँयगे तो मसाला न भराजायगा और चिरेहुए आमोंमेंसे पहले गुठली दो फाँकोंमेंसे निकाले और दोमें रहनेदे फिर पानीसे धोकर किसी पात्रमें धरदे फिर उसके लिये यह मसाला तैयार करे मेथीके दाने चारछटांक, राई दोछटांक, हलदी पिसी भई दोछटांक, सौंफ चारछटांक, धनियां पावभर, मिर्चे लाल दोछटांक, चने चारछटांक, कलौंजी दोछटांक परन्तु कोई २ इसको नहींभी डालते हैं इसलिये कि कलौं-

जी प्याजका बीज है, सांभरनोन एकसेर, इन सब मसालों को तैयारकर तिस पीछे उस मसालेमें तेल करुवा इतना डाले कि जिसमें वह मसाला सनजाय फिर एक पात्र मिट्टी का सकडे मुँहका जिसको कि वोट कहतेहैं उसे अपने पास रखले फिर उन आमोंमें वह मसाला जो तैयार किया रक्खा है उसे आममें खूब दाब कर भरै और एक २ मिर्चे लाल साबतभी रखताजाय और उस पात्रमें मसाले भरे हुए आमको रक्खे और यह स्मरण रक्खे कि, आमका मुँह नीचेको न होजावै क्योंकि जो आम औंधा रक्खा जायगा तो उसका मसाला निकलपड़ेगा इसलिये आमको सूधा रखना अवश्य है फिर उस पात्रको जोकि आमसे भराहुवा है उसे ओस और धूपमें चार पांच दिनतक रखदिया करे तिस पीछे उसमें करुवातेल इतना डाले जिसमें आम डूब जायँ जोकि दीखते नरहें कदाचित् तेल थोडा पड़ेगा और आम दीखते रहेंगे तो फफूंद चढ़जायगी अचार बिगड़ जायगा और जो तेलमें डूबे हुए रहेंगे तो चाहे जितने दिन रख छोड़ो तो ज्योंका त्यों रहेगा ॥

(प्र०) थोड़े तेलका अचार किस तरहसे बनता है ?

(उ०) थोड़े तेलके अचार बनानेकी यह क्रिया है कि पहले आमको लाकर कही हुई रीतिके अनुसार तैयार करे फिर उन आमोंको मसाला भरकर पात्रमें रख उसमें पानी डाले इतना पानी डाले जबकि आँमोंके बराबर आजाय

अर्थात् आम पानीसे डूबजाँय तब फिर उसमें करुवातेल पात्रके मुँहतक भरदे या सेर तथा सवासेरके अनुमानसे निस्सन्देह डालदे. यह अचार आठदिन पीछे तैयार होजायगा. जब कभी मनुष्य इस अचारके आमको खायगा तो बड़ा चित्त प्रसन्न होयगा और हमेशह यह आम सख्त बना रहेगा इसीसे यह प्रशंसा योग्य है और गरीबोंको सुलभ है॥

(प्र०) बिना तेल पानीके आमका अचार कितनी रीतिसे बनाया जाताहै?

(उ०) बिना तेल पानीके आमका अचार दो भाँतिसे बनाया जाता है॥

(प्र०) बिदूनतेल पानीके आमके अचार बनानेकी पहली रीति कौनसी है?

(उ०) बिना तेल पानीके आमका अचार बनानेकी पहली रीति यह है कि, पांचसेर आमको ला चौफंके कर पानी से धो किसी पात्रमें रखदे जब उसका सारा पानी निचुड जाय तब उसमें, नोन काला दोछटांक, नोन सेंधा दोछटांक, नोन कचका एकछटांक, नोन खारी दोछटांक, नोनसाँभर बारहछटांक, इन सबोंको पीस कूट आमोंकी फांकोंपर बुरकादे फिर उन आमोंको किसी पात्रमें रखदे और रोज २ हिलावे दिनभरमें दो या तीन बार हिलाया करे जब तक पानी न निकले तबतक रोज २ धूपमें रख हिलाया करे

जब पानी निकल आवे तब उस पानीमें यह मसाला मिलावै हलदी दोछटांक, राई दोछटांक, सौंफ दोछटांक, जीरा सफेद १ छटांक, धनियेकी मींगी दोछटांक, लौंग आधीछटांक, पीपल छोटी आधीछटांक, इलायची बड़ी आधीछटांक, अजवाइन आधीछटांक, मिर्चलाल आधीछटांक, कलौंजी आधी छटांक परंतु कोई २ इसे नहीं भी डालते हैं, जीरास्याह व सफेद आधीछटांक, तेजपात आधीछटांक, मिर्च काली १ छटांक, पोदीना सूखा आधीछटांक, चीतेकी छाल आधी छटांक, हड़ छोटी आधीछटांक, हींग १ रुपयेभर भूनके, जायफल रुपयेभर, जावित्री ६ मासे, दालचीनी एक तोला, केसर ६ मासे, इलायची छोटीके बीज एकतोले, जवाखार आधीछटांक, सोंठ छटांकभर, मेथी छटांकभर, इन सब मसालोंको कूट पीस तैयारकर फिर इन सब मसालोंको उस पानीमें जोकि आममेंसे निकला है सानले और आममें भर किसी पात्रमें रखदे और उसके मुँहपर चपनी ढकदे और कपड़ेसे बांध रखदे तो आठ तथा दशदिनमें तैयार होजायगा यह अचार सेठ साहूकार या अमीरोंके पसंद योग्य है ॥

(प्र०) अब दूसरी रीति बिनातेल पानीके आमके अचारकी कहो ?

(उ०) बिनातेल पानीके आमके अचारकी दूसरी रीति यह है कि पहले आम ५ सेरको ला सीपीमें छेदकर उस

छेद करीहुई सीपीसे आमोंको छीले परंतु यह छीलते समय देखतारहे कि आममें हरायन न रहजाय और खूब साफ निकलआवे तब चक्कूसे उन आमोंका गूदा उतारलेवे गूदेको कारीगरलोग खपटा कहते हैं परंतु ऐसा गूदा उतारे कि आमकी, गुठलीपर कुछभी गूदेका नाम न रहे तिस पीछे उसमें यह मसाला तैयारकर डाले जोकि लिखा है—सोंठ दिल्लीकी दोछटांक, मिर्चकाली दोछटांक, पीपल छोटी दोछटांक, धनियेकी मींगी चारछटांक, जीरा सफेद छटांकभर, लौंग आधीछटांक, श्याहजीरा एकछटांक, हींग भूनकर एकतोला, इलायची बड़ी आधपाव, सुहागा कच्चा आधीछटांक, छोटी इलायची १ तोले, जवाखार आधीछटांक, नोंन सेंधा दोछटांक, नोन काला आधपाव, नोन सांभर डेढ़पाव इन सब मसालोंको कूट पीसकर उस पात्रमें डालदे जिसमें वे आमके टुकडे भरे हैं फिर उस पात्रको दोनों हाथोंसे पकड़कर उछालदे इसलिये कि, वह मसाला सबमें एकमएक होजाय फिर दो या तीनदिन तक रोज उछाल दिया करे. फिर चुप हो रहे तो दशदिवसके बाद यह अचार तैयार होजायगा और स्वादमेंभी सुन्दर होता है इसीको अचारीभी कहते हैं ॥

(प्र०) कदाचित् साधारणअचारी बनावे तो उसकी क्या रीति है ?

(उ०) साधारणअचारी बनानेकी यह रीति है कि

आमको ला छील उसका गूदा लेले और गुठली छीलके फेंकदे फिर यह मसाला डाले, लालमिर्चे एकछटांक पीस गेरे, सोंठ एकछटांक, धनियां २ छटांक, जीरा सफेद १ छटांक, हलदी आधपाव, राई १ छटांक, लौंग दोतोले, हींग छः मासे, पीपल छोटी आधीछटांक, इलायची बडी छटांक भर, नोन साँभर आठछटांक इन सबोंको कूटकर एक पत्थर या रांगके कटोरेमें धर उसीमें आमका गूदा डाल हाथसे एकमें कर किसी पात्रमें भरदे तो दो तीन दिनमें तैयार हो जायगी यह मसाला ५ सेर आमोंका है ॥

(प्र०) कलौंजी किस भाँतिसे बनाई जाती है ?

(उ०) कलौंजीके बनानेकी यह रीति है कि, पहले ५ सेर आमको ले चौफके टुकडे अलग २ करवाले और उस मेंसे गुठली निकाल डाल फिर कढ़ाई या किसी मिट्टीके वा कलईके पात्रमें रख उबाल ले फिर उसे डलियामें निकालले उस निकालनेको कारीगरलोग पसाना कहते हैं. जब उसका पानी निचुडजाय तब उसे पत्थरकी कटौरी या रांगके कटोरे वा काठकी कठैरीमें निकाल ठंढा कर उसमें हलदी और नोन ऊपर लिखे अनुसार पीसकर मिलाले तिस पीछे कढाईमें तेलकडुवा दोसेर डाले उसमें यह मसाला भी डाले–जीरासफेद छटांकभर, सौंफ दोछटांक, राई छटांकभर, मिर्च लाल आधीछटांक, पिसीहुई हींग ६ मासे, हलदी पिसी १ छटांक, लौंग

पैसेभर कुचलकर, धनियाँ आधपाव इन सब मसालोंको बीन चून कढाईमें डाल दे और चूल्हेपर चढ़ादे मंदी २ आंच करे जब भुँजजाय और तेल खूब पककर तैयार होजाय तब उसमें आमोंके टुकड़े जोकि उबाले और नोन हलदी लगे रक्खे हैं उन्हें डाल खुरपीसे हिलादे जैसे तर-कारीको छोंककर खूब हिलातेहैं उसी रीतिसे कर किसी चिकनेपात्रमें निकाल ले यह अचार तुरन्त खाने लायक होजाता है और स्वाद भी बहुत होता है॥

(प्र०) आमका अचार विनातेल और पानीका कैसे बनाया जायगा और उसके बनानेकी क्या रीति है ?

(उ०) बिना तेलके आमका अचार जोकि निरे पानी से बनता है उसकी यह रीति है कि, आमके चौफंके कर धो किसी पात्रमें रखले और उसमें वही मसाला जोकि कलौंजी में लिख आये हैं उसीके मुवाफिक तैयारकर उसमें तेलका मोनदे आमोंमें भरदे फिर उनको किसी पात्रमें भर उसमें पानी डाल दे पानी इतना डाले कि, वह बा-सन मुँहतक भरजाय फिर चार तथा पांच दिनमें खानेलायक तैयार होजायगा॥

(प्र०) आमके अचार बनानेकी और भी कोई रीति होतो कहिये ?

(उ०) आमका अचार बहुत तरहसे बनाया जाता है पर पांचप्रकारकी और भी रीतें लिखते हैं॥

आँबके अचार बनानेकी पहली रीति तथा गुण ।

जब आँब पेड़में पकने लगे तब एक सौ तोड़ लावै, फिर ढेपी काटि पानीसे धोकर सरौतासे चार फाँकी ऐसी बनावे जो एकमें लगी रहैं फिर नमकके पानीमें भिगोदे, चार दिन बीते निकालके धूपमें पांचदिन सुखावै जब सफ़ेद होजाँय तो उसमें यह मसाला भरै—हींग तलाव ६ तोले, जीरा ७ तोले, सौंफ ९ तोले, राई १४ तोले, मगराइल ९ तोले, मेथी १२ तोले, हल्दी १८ तोले, मिर्चा ४२ तोले, नमक ५६ तोले इन सब मसालोंमेंसे हींग, जीरा, मेथी, और मगराइल भूँजिलेय तब कूटि कपड़छान करके सरसोंका थोड़ा तेल मिलाके आँबमें भरके सब आँब एक वर्त्तनमें भरै फिर ऊपरसे करूतेल इतना भरै कि जिसमें आँब डूबजायँ तब ढकनासे बन्द करके रख देय तीन महीना पीछे खानेको देय यह अचार रुचिकारक है, भूँखको लगाता है, मनको प्रसन्न करता है, दिलको कुव्वत देता है, दिनपर दिन इस अचारका गुण बढ़ता जाता है, दीपन है, पाचन है, गरम है, तेज है, बारहवर्षतक इसका गुण बना रहता है ॥१॥

आँबके अचार बनानेकी दूसरी बिधि तथा गुण ।

मध्यम पकेहुये १०० आंब लेके सरौतासे चीरकर तिनमें नमकको भर ३ दिन धरि रक्खे पीछे गुठलीको निकाल घाममें चारदिन सुखावे जब सफ़ेद रंग होजाय तब १ सेर हल्दी, १ सेर राई, आधासेर लालमिरचा,

४ तोले हींग, मगराइल, मेथी, माफिकसे डारि तिसमें करू-तेल मिलाय गोला बनाय उनके अन्दर भरिके गढ़का (अमृतवान) में डारै तब करूतेलसे गढका भरिदेय ऊपरसे १॥ सेर नोन डारिकै गढ़काके मुखपर कपड़ा रखके बांध रक्खे यह अचार दीपन है, पाचन है, रुचिको बढ़ाता है और एक वर्षतक रहता है बहुत फायदा करता है॥ २॥

आँबके अचार बनानेकी तीसरी रीति तथा गुण।

अच्छे १०० आँब को छीलकर सरौतासे एक २ आँब में चार २ फांक जुदी जुदी कर नोन लपेट धूपमें धरै और नित्य शामको नोनके पानीका छींटा मार सबेरे धूपमें रक्खै. इसप्रकार चारदिनतक करै फिर मसाला आँब के मुवाफिक डार घड़ामें रखकर उस घड़ेमें तिल्लीका तेल भरके धरिदेय छःमहीना पीछे खानेको दे. यह अचार बहुत फायदेका है वीर्यको बढ़ाता है, भोजनको पचाता है, गुण दिनपर दिन अधिक होता है॥ ३॥

आँबके अचार बनानेकी चौथी रीति तथा गुण।

आँबको लेकर सरौतासे चार चार फांक करके पानीमें दोदिन रक्खै. पीछे निकाल मसाला भरिके घडामें भरै ऊपरसे निमकका पानी भरदेवै फिर थोडा झूरनमक रख देवै पश्चात् कपड़ासे बाँधकर रखदे जब खाने लायक होजाय तब खानेको दे इस अचारका गुण साधारण

है और इस अचारको नोनअचार बोलते हैं, बहुत दिनों तक रहता है ॥

आँबके अचार बनानेकी पांचवीं रीति तथा गुण ।

बिना गुठली बंधेला आँबको लेकर चीर डारै और पानीमें एकदिन रक्खै फिर मगराइल, मेथी, जीरा, राई, हल्दी, लालमिरचा इनसबको कूटि कपड़छानकर निमक मिलाकर आँबकी फाँकिपर लपेटदे फिर कडू और तिल्लीका तेल मिलाके कराहीमें डार चूल्हापर रख के अग्नि जलावे ऊपरसे आँबकी फांकी छोडिके तलै जब कलौंजीके समान होजाय तब निकालके वर्त्तनमें धरै और उसीवक्त खानेको शुरू करै यह अचार प्रतिदिन खावे तो बहुत गुण करता है ॥ ५ ॥

(प्र०) नींबूका अचार कितने प्रकारसे बनाया जाता है ?

(उ०) इस अचारकी रीतें तो कई हैं परन्तु एक आध लिखते हैं ॥

(प्र०) नींबूके अचारकी साधारण रीति कौनसी है ?

(उ०) नींबूके अचारकी साधारण रीति यह है पहले ५ सेर नींबूको लेकर किसी उदले या नांदमें खूब दोतीन पानीसे धोकर कपड़ेसे खूब साफ करे फिर किसी पात्र में नींबूकी तह बिछाकर उसमें नोन सवासेर सांभर या सेंधा डाले इसी प्रकारकी तहदे नींबू और नोनको डाल

बर्तनको उठा रखदे तो दश पांच दिनमें अचार तैयार होजायगा ॥

निम्बूका अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

पचास निम्बू लेकर एक २ निम्बूमें दो २ फांकी ऐसी करै कि, दोनों एकमें लगी रहैं फिर निमकके पानीका फ़ुहारा छोंडके धूपमें रक्खै सबेरे और शामको निमक का पानी छोंड तीनदिन ऐसाही करै. तब राई, मेथी, मगराइल, जीरा, धनियां, दोदो तोले, और हींग ६ तोले लालमिरचा ७ तोले लेकर कूटि कपडछानकर करूतेलमें मिलाकर निम्बूमें भरै पीछे घडामें निम्बू डार ऊपरसे थोडा तेल डारै फिर निमकका पानी छोड घडेका मुँह बन्द-कर रखदे छः महीना पीछे खानेको दे यह अचार ऐसा फाय-देका है कि, इसको दवा समझना चाहिये पित्तको दूर करता है, उलटी (वमन) को रोकता है, मनको प्रसन्न करता है, और भूँखको लगाता है ॥

निम्बूके अचार बनानेकी तीसरी विधि ।

पकेहुऐ १०० निम्बू लेकर एक २ निम्बूमें दोदो फाँकी करके, राई १ सेर, मेथी १ सेर, लालमिरचा आधसेर, कपूर ७ तोले, हींग ३ तोले जीरा २ तोले, मगराइल ३ तोले, निमक ढाईसेर इन सबमसालोंको कूटिकर करू-तेलमें मिलाकर निम्बूमें भरै फिर एक घडामें डालकर ऊपरसे तिलीका तेल गरम करके इतना छोडै कि, जिसमें

सब निम्बू डूबि जावें फिर मुँह बन्द करके धर देवै आठ महीने पीछे खानेको देवै और ज्यों २ जूना (पुराना) होय त्यों २ इसका गुण बढ़ता जावै यह बहुत फायदेका है शरीरको पुष्ट करता है, अगले अचारोंसे इसका गुण जियादह है और यह फायदेके सिवाय कोई हानि नहीं करता है ॥

अँवराके अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

अच्छा अँवरा बिना रेसेका लेकर पानी डाल चूल्हेमें चढ़ाकर उबाले जब अँवरा सींकसे छेदिजाय तब उतार ले और उसकी गुठली निकालके राई, जीरा, मेथी, मगराइल, लालमिरचा, ये सब कूटिके अग्निपर तवा रखके करूतेलमें थोडा झलकारले फिर तिसमें निमक डार अँवरामें मिलाकर घडेमें डारै ऊपरसे तेल भरदेय और घडेका मुख बन्द करके रखदे एक महीनाके बाद खानेको दे यह अचार सब रोगोंको फायदा करता है, भोजनमें रुचि करता है, वीर्यको बढ़ाता है, बवासीर, प्रमेहको खोता है ॥

अँवराके अचार बनानेकी दूसरी विधि ।

अच्छा अँवरा एकसौ लेकर सुईसे टोचना पीछे थोड़ी लालमिट्टी पानीमें मिला उसीमें अँवरा डालदे, तीनदिन तक रहनेदे जिसमें अँवराका कसाव सब दूर होजाय फिर दूसरे पानीसे खूब साफ करले तब कुछ पानी छोड अग्नि पर रखके चुरावे जब चुरजाँय तब उतारके पानीसे धो

डाले फिर राई आधासेर, मेथी पावभर, हल्दी आधासेर, नोन एकसेर, मगराइल पावभर, जीरा एकछटांक, धनियां एकपाव, लहसुन आधासेर, मिर्चा आधासेर, कपूर दो तोले इन सबको पीसके घड़ामें पचीस अँवरा डारै फिर थोड़ा मसाला डारै, फिर पचीस अँवरा डारै ऊपरसे मसाला डारै इसीतरह डारके ऊपरसे करूतेल इतना डारै कि सब अँवरा उसीमें डूबजायँ पीछे मुख बन्द करके धरिदे चार महीना पीछे खानेलायक होता है इस अचारका गुण सब अचारोंसे बढ़कर है इसको औषध समझना चाहिये जिसमें गुण बहुत होते हैं उसके गुण लिखनेमें पार नहीं मिलता अँवराभी एक पदार्थ है ॥

(प्र०) साबित करेलेके अचार बनानेकी क्या रीति है ?

(उ०) पहले करेले ढाईसेरको मँगाकर चक्कूसे खूब छीलै फिर छूरीसे करेलोंमें लकीर करते समय ऐसा ध्यान रक्खे कि, करेलेके दो टुकडे जुदे २ न होने पावें क्योंकि जो करेलोंके टुकडे जुदे हो जांयगे तो उसमें मसाला अच्छी भाँतिसे न भराजायगा फिर उन करेलोंपर साँभरनोन पीसकर पावछटांक बुरकदे और एक २ करेले को उठा दोनों हाथकी हथेलीसे खूब मसले जो पानी मसलनेसे निकले उसे फेंकदे और चक्कूसे करेलोंका गूदा और बीजोंकाभी खुरच करके निकाल डाले तब पीछे उन करेलोंको दोतीन पानीसे धो डाले और उसमें यह

मसाला भरे पोदीना सूखा २ तोले, इलायची बडी २ तोले, मिर्च काली २ तोले, लौंग डेढतोले, सोंठ २ तोले, दालचीनी सवातोले, जावित्री १ तोला, तेजपात २ तोले, कस्तूरी १ मासे, शीमाख १ तोले, तन्तरीक १ तोले, जीरा श्याह १ तोले, जीरा सफेद १तोले, धनियेकी मींगी २ तोले, हींग २ मासे, पीपल छोटी डेढ़तोले, जवाखार ६ मासे, अगर ६ मासे, आँवलेका रस २॥ तोले, गुलगाजुबाँ १ तोला, गुलाबके फूल १ तोला,नोन सेंधा २ तोला, जिरइक १ तोला, अंबर खस खस १मासे, अमलबेत २ तोला, जायफल १ तोला, अजवाइन १ तोला, मिश्री ५ तोले,तज १ तोला,नोन काला२तोले,केसर ९ मासे, शीतल चीनी ६ मासे, नोन साँभरऽ॥ आधसेर इन सबोंको कूट पीस चलनीमें छान उसमें इतनी चीजें और मिलावै, अदरख कुचलकर २॥तोले सौंफ कुचलकर ४ तोले, इलायची छोटी १ तोला, किसमिस ४ तोला, मींगी बदाम ५ तोले, इन सब मसालोंको इकट्ठा कर एक२ करेलेमें भर कच्चेसूतके तीन तार इकट्ठे कर उस करेलेपर तीन २ लपेटे देदेकर एक पात्रमें रखताजाय और आम कच्चे दससेरका रस कूटकर निकालले और उस रसमें मट्टी के सकोरेको लाल करके बुझावै यहांतक बुझावै कि बुझाते २ उस रसमेंसे पावसेर रसके अंदाजसे कम होजाय तब उन करेलोंको उसमें डालदे कदाचित् आमका रस न हो तो नींबूके रसमें करेलोंको डाल किसी चीनीके या

कांचके पात्रमें भर ढकना लगा कपड़ेसे बांधदे इस अचारको चाहे जितने दिनों रख छोड़ो जब उस बासनमेंसे निकालोगे तब ज्योंका त्यों निकलेगा और बहुत दिन रक्खे रहनेसे न बिगड़ेगा ॥

अमलखके अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

अमलख अच्छा २ कोमल लेकै वर्त्तनमें छोंडके उसमें पानी डार अग्निमें चुरावै जब अच्छीतरह चुरजाय तब उतारले पीछे पानी गरम करके उसमें नोन छोडै तब राई, मेथी, लालमिरचा, हलदी यह सब मसाला अमलखके मुवाफिक लेकर कूटिकै उसमें छोडै फिर अमलख मिलाके वर्त्तनका मुख बन्दकर रखदे दोमहीने पीछे खाना प्रारम्भ करै यह अचार शीतल है, खानेमें तेज है, स्वाद अच्छा है, रुचिकारक है परन्तु थोडा खावे ॥

करौनाका अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

मध्यमकरौना लेकै नोनके पानीमें रात्रिभर राखै और दिनको धूपमें धरै इसीविधिसे दशदिनतक रक्खै फिर राई, हल्दी, मेथी, अजवाइन, जीरा, धनियां, लालमिरचा और नमक इन सबको कपडछान करके तिसमें तिलीका तेल अथवा करूतेल मिलायके करौनामें मिलावै फिर मिट्टीके घडामें रख थोडासा नमकका पानी छोडै फिर तेलसे घडा भर मुख बन्दकर रखदे तीनमहीनेक पश्चात्

खाना प्रारम्भ करै यह अचार शर्दी करता है परन्तु थोड़ा खानेसे फायदा है पेटकी गर्मीको शान्त करता है और भोजनमें रुचि करता है ॥

इमिलीका अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

अच्छी इमिली मध्यम पकी हुई लेके उसका छिलका दूर कर नोनसे मलिकै एकदिन धूपमें रक्खै फिर हल्दी, मिरचा, राई, मथी, जीरा, हींग, मगराइल, और सौंफ ये सब मसाला कूटिकै करूतेल और नोन मिलाके घड़ामें रखदे डेढ़महीनाके पश्चात् खाय यह थोडा वादी करता है ठंढा है उलटीके रोंकता है पित्तको दूर करता है ॥

घीकुवारका अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

घीकुवारका अच्छा मोटा पट्ठा लेकर छोटा छोटा कतरा वनाय उसमें निमक लपेटके धूपमें तीनदिनतक सुखावै फिर राई, हल्दी, मेथी, मिरचा, हींग और नोन पीसके घड़ा में डालदे ऊपरसे करू और तिलीका तेल एकमें मिलाकर अचारमें डारै जिसमें अचार डूबजाय तत्पश्चात् घड़ाका मुख बन्द करके धरदे तीनमहीनाके बाद खानेको दे यह अचार पुष्ट करता है भूंखको लगता है मन प्रसन्न करता है तीनों दोषोंको शांत करता है ॥

लसोढ़ाका अचार बनानेकी विधि तथा गुण ।

नरम २ लसोढ़ा लेकै उबाल लेवे फिर पानीमें नमक डालके खूब चुरावै पश्चात् हलदी, हींग, राई, मेथी और

मिरचा यह सब पीसके उसीमें छोड़दे ऊपरसे करूतेल छोड़के एकमहीना बाद खावे यह अचार वीर्यको बढ़ाता है शरीरको पुष्ट करता है और रुचिदायक है ॥

मूलीका अचार बनानेकी विधि तथा गुण।

अच्छी मूली नेवारिकी लेकै कतरा करै फिर निमकमें लपेटिके धूपमें रक्खै दोदिन बाद हल्दी, राई, हींग मिरचा थोड़ा लेके सब कूटिकै करूतेलमें मिलाय मूलीके कतरामें लपेटके घड़ामें डाल ऊपरसे करूतेल छोड़ मुख बन्द करके धरिदे फिर एकमहीनाके बाद खावै इस अचारका गुण ऐसा है कि वायुको तुरंत फायदा करता है भूखको लगाता है पाचक है बादीको दूर करता है ॥

कटहरका अचार बनानेकी विधि तथा गुण।

अच्छा कटहर मध्यमपका हुआ लेकै उसका छिलका दूर करै फिर उसके छोटे २ टुकडे करै तब थोड़ा निमक और पानी डालकर चुरावै जब बराबर चुरजाय तब उतारके लालमिरचा, हल्दी, राई, मेथी, हींग ये सब मसाला कूटिकै करूतेलमें मिलायके कटहरमें मिलाकर एक में भरै और घड़ेका मुख बन्द कर रखदे तीनमहीनेके पश्चात् खाय तो बहुत उत्तम है और यह अचार अच्छा है तदपि फायदा थोडा करताहै मनको प्रसन्न और रुचिको करता है ॥

लालमिरचाका अचार बनानेकी विधि तथा गुण।

खूब बड़ा २ सूखा हुआ मिरचा लेके उसकी ढेपी-तोड़िकै ढेपीके रास्तेसे सँभारिकै बीज निकाल लेय तब हल्दी, राई, मेथी, हींग और धनियां इन सब को कूटि कपड़छान करके और इसीके बराबर आमका अमचूर विना मसालेका एकमें भेला करके निमक और करूतेल मिलाके मिर्चाकी ढेपीके रास्तेसे भरै पर मिर्चा टूटने नहीं पावे मसाला भरिकै घड़ामें डारै तब ऊपरसे करूतेल इतना भरै कि, जिसमें मिरचा डूबिजायँ पीछे घड़ाका मुख बन्द करके रखदे, पांच महीनाके बाद खाय यह अचार ऐसा ठंढा है कि, वर्णन करने योग्य नहीं भोजनमें रुचिकरता है मनको प्रसन्न करता है॥

आलूका अचार बनानेकी विधि तथा गुण।

आलूको उबालके छीलै फिर कतरा करके उसमें निमक हल्दी, राई, मेथी, मिर्चा और हींग कूटिकै करूतेलके साथ मिलाकर घड़ामें रखदे, चार दिनके बाद–खाय यह अचार स्वादिष्ट है परन्तु एकमहीनासे अधिक रखनेसे बिगड़ जाता है॥

जंगली ककरीका अचार बनानेकी विधि तथा गुण।

छोटी ककरीके कतरा करके निमक लगायके दोदिन धूपमें सुखावे फिर चनाके खार (पानी) के तीन पुट देवे

तब हल्दी, राई, मिर्चा, जीरा, मेथी और निमक इन सबको कूटिके कडूतेलमें मिलायके कतरामें लपेटके धर दे एकमहीनाके पीछे खावै इस अचारका गुण मध्यम है और तीनों दोषोंको दूर करता है॥

गाजरका आचार बनानेकी विधि तथा गुण।

अच्छी गाजर छीलके उसके छोटे २ टुकडे कर तीन दिन पानीमें रक्खे फिर निकालके नोनमें लपेटि धूपमें चार दिन रक्खै फिर पानीमें नोन डालकर चुरावै जब खूब चुराजाय तब हल्दी, राई, मिर्चा, हींग, मेथी यह सब पीसके उसीमें डारै फिर कतरा डालके थोड़ासा निम्बूका रस छोड़ घड़ाका मुख बन्द करके धर दे; दो महीना पीछे खावै तो यह अचार बहुत गुण करै शरीरको पुष्ट करै और तीनों दोषोंको दूर करै॥

सींगरीका अचार बनानेकी विधि तथा गुण।

बबूरकी सींगरी नरम २ लेकै छोटे २ टुकड़ेकर पानीमें डालके चुरावे जब चुरजाय तब हल्दी, राई, मेथी, मिरचा, नोन और हींग ये सब कूटिकै मिलावे ऊपरसे तिलीका तेल मिलायकै घड़ामें धरदे फिर थोड़ा नोनका पानी छींटै फिर थोड़ा तेल डालके घड़ा का मुख बन्द करके धरदे दोमहीने पीछे खावै यह अचार गरम है,मनको प्रसन्न करता है,रुचिको करता है और मलको साफ करता है॥

ऊखके रसका सिरका बनानेकी विधि तथा गुण।

ऊखका रस माघ वा फागुनके महीनामें लेकर घड़ामें भरके चारमहीना धूपमें रक्खै फिर उस रसको कपड़ासे छानिके कराहीमें डालकर अग्निमें चढादे जब तीनभाग मेंसे एकभाग जलकर दो भाग रहजाय तब उसमें आँब की सुखाईहुई फाँकें, छोटी हड़, बहेड़ा, अँवरा, लालमिरचा और मेथी भुँजीहुई डाल घड़ामें बन्द करके रखदे, तीनमहीनाके पीछे खावै इस सिरकाका गुण ऐसा है कि, जिस मनुष्यका पेट पिराताहो खोचा पड़ा रहै उसको खिलावै तो तुरन्त वायुको पचावे पीडाको दूर करै और मनको प्रसन्न करै तथा भोजनको रुचि करै, दिलको कुब्बत देवै है यह सिरका बहुत गुणकारी है॥

गुड़का सिरका बनानेकी विधि तथा गुण।

अच्छा गुड लेके पानी डालकर खूब गाढ़ा रस बनावै पीछे घड़ामें डालके धूपमें रखदे, दोमहीनेके पश्चात् कराहीमें डालके चुरावै जब आधा रहजाय तब छानिके उसमें आमका अमचूर छोड़कर लालमिरचा, मेथी, हींग, जीरा, धनियां, राई, मगराइल, लहसुन, सोंठि, निमक, हड़, अँवरा, बहेड़ा इन सबको लेकर सिरकाके रसके मुवाफिक डालै परन्तु मसाला पहले थोड़ा घीमें भूँजलेवै और उपरोक्त विधिप्रमाण बनाके एकमहीनाके पीछे खावै यह सिरका बहुत गुण करता है स्वादिष्ठ है भूखको लगाता है

मनको प्रसन्न करता और पेटको साफ करता है तथा मलको बराबर उतारता है ॥

ऊखके कच्चे रसका सिरका बनानेकी विधि तथा गुण ।

ऊखका रस लेके माघमहीनासे वैशाखतक घड़ामें भरि राखै फिर छानिकै शीशीमें रखदे ऊपरसे पांचोंनिमक और पांचोंखार थोडा २ डालके रख छोड़े जिस मनुष्यके पेटमें दर्द हो उसको खिलावे तुरन्त पीडाको बन्द करेगा और बहुत काममें आता है ॥

जामुनके सिरका बनानेकी विधि तथा गुण ।

खूब पकीहुई जामुनको एक बर्त्तनमें रखके हाथसे मसलै जब चटनीके समान होजाय तब मोटे कपड़ामें रखके उसका रस निकालै और उस रसको चारमहीना धूपमें रक्खै फिर कपड़ासे छानिकै शीशीमें भरिदेवे यह सिरका वायुगोला, यकृत, पिलही, बरवट, जलन्धर इत्यादि पेटके रोगोंको दूर करता है और बहुतकाम में आता है ॥

निम्बूके रसका सिरका बनानेकी विधि तथा गुण ।

पकेहुये निंबुओंका रस निकालके शीशीमें भरके धूपमें रखदे दोमहीना पीछे छानिलेवे यह ऐसा तेज है कि, तेजाबकी तरह जमीनको जलाता है जब सीपके ऊपर डारे और सीप भस्म होजाय तब जानो कि, अच्छा सिर-

का बना है यह कानके रोगोंको दूर करता है पेटकी कीरी को निकालता है उदरकी चर्बीको शुद्ध करता है ॥

मूलीका सिरका बनानेकी विधि तथा गुण ।

मूलीको जड़पत्तों समेत कूटिके उसका रस निकाल शीशीमें भरिरक्खै तीनमहीनेके बाद छानलेवै फिर उस रसमें पांचोंखार, कालीमिर्च डालदेवे यह भी अचार उदरकी पीड़ा वायुको दूर करता है, पाचन है, मनको प्रसन्न करता है ॥

कइत और ऊखके रसका सिरका बनानेकी विधि तथा गुण ।

कइतका मग़ज़ लेवै उसीके बराबर ऊखका छोटा २ अगारी लेवै फिर एकमें मिलाके कोल्हूमें पेरै जो रस निकले उसे एकघडामें भर दोमहीनेतक धूपमें रक्खै फिर छान के एकघडामें रखदेवै और उसीमें छोटी हरैं, अँवरा और बहेडा डारै दोमहीनाके पीछे खावै इस सिरकाका गुण सब सिरकासे अधिक है, भूखको लगाता है और मनको प्रसन्न करता तथा उदरकी बीमारीको दूर करता है ॥

आमकी चटनी बनानेकी विधि तथा गुण ।

आँबको छीलिके उसमें अदरख, लालमिरचा, जीरा, धनियांके पत्ता, पुदीना, निमक ये सब मिलाके बाँटिलेवे यह चटनी शीतल है, भोजनको रुचि करै है, मनको प्रसन्न करै है इसीविधिसे और सब चटनी बनावै ॥

आमकी चटनी बनानेकी दूसरी विधि।

आमकी फाँकीमें पुदीना, लालमिरचा, अदरख, जीरा, धनियां, गुड़, निमक मिलायके चटनी बनावै इसी विधिसे इमिली और कारोंदाकी चटनी बनती है यह भी स्वादिष्ट है॥

निम्बूकी चटनी बनानेकी विधि।

पुदीना, अदरख, धनियां और मिरचाको, बाँटिकर उसी में निम्बूका रस मिलावै यह चटनी स्वादिष्ठ है रुचिकारक है.

करौंदाकी चटनी बनानेकी विधि तथा गुण।

करौंदा, अदरख, मिरचा, धनियांके पत्ता और निमक यह सब एकमें मिलाके बाँटिलेवे यह चटनी स्वादिष्ठ है, रुचि-कारक है, भोजनको पचाती है, भूँखको बढ़ाती है इसी तरह सब खट्टीचीजोंकी चटनी बनती है॥

आमकी अमहरि बनानेकी विधि तथा गुण।

जब आममें गुठली पड़े तब तोड लावै फिर छीलिके एक२ आममें दो २ फांकी बनावै पीछे धूपमें सुखावै जब सूखि जावें तब धो डाले और हींगको पानीमें घोटिके आमकी फाँकीपर छिडक धूपमें सुखावै फिर एकदिन निमकका पानी छिडके और सुखाकर मेथी, मगराइल, जीरा सफेद, हींग, धनियां, दालचीनी, हल्दी, मिरचा, राई इन सबको कूटि कपडछान करके करूतेल और सब मसाला आमकी फाँकीमें मिला घडामें भरिदेवै ऊपरसे करूतेल डारै और घडेका मुख बाँधि धरिदेवै दोमहीनाके पीछे

दाल कढ़ी इत्यादि जिस सालनमें इच्छा हो तिसमें डालै, यह अमहरि स्वादिष्ठ है, रुचिकारक है और मनको प्रसन्न करै है ॥

अमचूर बनानेकी विधि तथा गुण ।

कच्चे आमको छीलिकै धूपमें सुखावै फिर उखलीमें कूटि कपड़छान करै तब मगराइल, मेथी, जीरा, हल्दी, राई, लालमिर्चा और हींग इन सबको चूर्णकर एकमें मिलादेवै फिर करूतेल डारिकै धरदेवै यह अमचूर सब काममें आताहै दाल और तरकारीमें डारै यह रुचिकारक है, भूँखको लगाता और अन्नको पचाता है ॥

अथ मुरब्बोंका वर्णन ।

(प्र०) मुरब्बे कितने प्रकारके होते हैं और किन २ चीजोंके बनाये जाते हैं ?

(उ०) मुरब्बा तो अनेक चीजोंका बनता है पर मेरी यादमें अठारह प्रकारका है और उनके नाम यह हैं-१ आम, २ अनंनास, ३ सेव, ४ बिही, ५ नासपाती ६ संतरे, ७ अदरख, ८ हड़, ९ गाजर, १० आंवले, ११ नींबू, १२ पौंडे, १३ इमली, १४ करौंदे, १५ बेल, १६ पेठा, १७ चिकनीसुपारी, १८ कसेरू इत्यादिका ॥

(प्र०) आंवका मुरब्बा किस तरह बनाया जाता है ?

(उ०) आमका मुरब्बा बनानेकी यह रीति है कि, दोसेर आम लेकर उन्हें सींपीसे छीले क्योंकि सींपीके छीलनेसे

आमका छिलका पतला उतरता है फिर चक्कूसे उस छिले हुए आमका गूदा उतारे उस गूदेके टुकड़ोंको कारीगर लोग खपटे कहा करते हैं तदनन्तर उन खपटोंमेंसे एक खपटा ले उसे थालमें रख गोदनीसे ऊपर नीचेसे गोदे फिर थालमें एकतरफ हटाताजाय इसी तरहसे हरएक टुकडों-को गोद डाले तिस पीछे कलईदार पात्र चौड़े मुँहका जिसे ड़ेग कहते हैं उसमें आमके टुकड़े जोकि गुदेहुये थालमें धरे हैं उन्हेंभर पानी डाल डेगको भट्ठी या चूल्हेपर धर खूब धडधडाटेकी आंच करदे जब आम गलजाँय तब उसे संडासी अथवा कपड़ेके दो टुकड़ोंसे किनारा उस डेगका पकड़ उतारले फिर एक डलियामें उलटदे जिससे वे टुकड़े और पानी सारा उस डलियामें गिरपड़े पानी तो छन-कर निकल जायगा और टुकड़े उस कपड़ेमें रहजाँयगे जोकि डलियामें बिछा है फिर उस कपड़ेके चारों कोने थाम किसी चौडे पात्रमें झाडदे और उन्हें हाथसे पात्रमें फैलादे जिससे वे खपटे खूब ठंढे होजावें तदनंतर उसी डेगमें तगार वा मिश्री वा सफेदबूरा आमसे ड्योढ़ा जैसे दोसेर आम होय तो तीनसेर मीठा उस पात्रमें भर उसमें अनुमानसे पानी डाल चासनी कर उसमें उन टुकडों को डालदे जोकि उबालेहुये ठंढे रक्खे हैं थोड़ीही देरके पीछे उस पात्रको चूल्हेपरसे उतारले जब मुरब्बा ठंढा हो-जाय तब उसे इमरतबानमें भर उसका मुँह कपड़ेसे

लपेटकर धरदे यह रीति आमके मुरब्बेकी है ॥ इसीप्रकारसे और भी जानो क्योंकि संसारमें भाँति २ के फलके मुरब्बे बनते हैं परन्तु इस पुस्तकके बढ़जानेसे जो २ पदार्थ उत्तम और उपयोगी समझेगये उनकी क्रिया बुद्धि अनुसार विधिपूर्वक लिखी है ॥

अँवराका मुरब्बा बनानेकी विधि।

अच्छा अँवरा पकाहुआ एकसौ लेकर उन्हें सुईसे टोंच फिर घड़ामें पानी डालके चूल्हापर रखके पकावै जब पक जावें तब उतारलेवे और पानी दूरकर पांचसेर बूराकी चासनी करके उसीमें अँवरा डालदेवे फिर यह निम्न लिखित दवाइयां डालै गुलाबका अर्क, केवड़ाका अर्क, अगर, कस्तूरी, इलायची, दालचीनी। फिर १० दिनके पश्चात् खावे और प्रकारके मुरब्बा बनानेकी विधि रसराजमहोदधिमें लिखी हैं ॥

चासनी बनानेकी विधि।

उत्तम चीनी कढ़ाईमें चढ़ाय उसमें तृतीयांश अर्थात् ३ सेरमें १ सेर जल मिलाय कडी आंच देवे जब उसमें उबाल उठने लगे तब धीमी आंच करदे और उस जलावके चारोंतरफ दूधमें जल मिलाकर वारम्वार गेरते जाओ और धीरे २ झरनेसे उसका एक पात्रलो उसपर दो लकडीधर एक डलिया धरो और उस डलियामें स्वच्छ वस्त्र धुलाहुआ विछाय उसमें उसरसको डोहीसे भर भर-

के डाले तो उस चीनीका रस फिर इस डलियामेंसे चूकर नीचेके पात्रमें गिरेगा इस रसको वक्सर कहते हैं। फिर इस रसको दूसरेपात्रमें भर अग्निपर चढ़ाओ और मंद आंचदो जब करछुलेसे लगकर एकधार गिरे उसको इकतरी चासनी कहते हैं । और इससे भी अधिक गाढा हो दोतार गिरे उसको दुतारी चासनी इसीप्रकार इससे अधिक गाढ़ा होकर रस सफेद वर्ण होगा उसको गदौरीसे घिसकर देखो यदि रवा बँधे तो उसको तितारी चासनी कहते हैं । इससे और गाढा होतो साढेतीनतारकी चासनी जाननी । इसप्रकार जिस पाक या मुरब्बामें जैसी चासनी बनाना लिखी है उसी तरह बना लेवे ॥

अचार और सिरका रखनेका वर्णन ।

अचार और सिरकाको पवित्र जगहमें रक्खे और एतवार, मङ्गल, शनैश्चर इन दिनोंमें न छुवै और जब अचार या सिरका खानेकी इच्छा हो तब पवित्र होकर एक वर्त्तनमें निकालके रखलेवे परन्तु हरएक मनुष्य हरएक समयमें अचार और सिरकाको न छुवै नहींतो सबके छूनेसे खराब होजाता है इसलिये एकमनुष्य स्नान करके निकाल लेवै ॥

पहला चूर्ण हजमियतका ।

निम्बू कागज़ीका जौहर १ तोला, रूमी मस्तगी २ तोले,

बड़ीइलायचीका दाना २ तोले, सफेदमिश्री ५ तोले इन सब दवाइयोंको लेकर चूर्ण करके रक्खे भोजन करनेके पश्चात् एकमासा खाया करै तो सर्वप्रकारकी वाईको नाशै, अफराको खोवै, पेटके रोगको दूर करै ॥

दूसरा चूर्ण ।

वंशलोचन १ तोला, गुजराती इलायचीके दाना १ तोला, सफेदमिश्री १ तोला इन सबको लेकर चूर्ण बनाकर रख छोड़ै प्रातःकाल नौमासे गौके दूधके साथ खाय तो जीर्णज्वर दूर होवे और बच्चोंकी खाँसीको फायदा करता है ॥

तीसरा चूर्ण ।

सोनामक्खीके पत्ता, जर्दहड़का छिल्का, काला निमक, गुलाबके फूल और सौंफ इन सबको वजन में दो दो तोले लेकर चूर्ण बनावे और छःमासे रात्रिको सोनेके समय गर्मपानीसे खावे इस चूर्णसे झाडा साफ उतरता है बवासीरको भी फायदा होता है कलेजेकी गर्मीको दूर करता है, भूँखको लगाता है, पित्तको बुझाता है और मनको प्रसन्न करता है परन्तु जुलाबके सदृश गर्म है ॥

चौथा चूर्ण ।

कालानिमक १ तोला, खानेका निमक १ तोला, सेंधा निमक १ तोला, लाहौरीनिमक १ तोला, स्याहमिर्च १

तोला, हींग १ तोला, सोंठि १ तोला, सौंफ १ तोला अजमोदा १ तोला, (तरकीब) इन सब दवाइयोंको बारीक पीस कपडछान करके रक्खै कब्जियत व पेटकी पीड़ा इत्यादिमें ३ मासा खानेको देवै इसके खाने से भूख बहुत लगती है ॥

पांचवाँ चूर्ण ।

सफेदमुसली १ तोला, तालमखाना १ तोला, वंशलो-चन १ तोला, दालचीनी १ तोला, सोंठि १ तोला, सिंघाडा २ तोले, मिश्री १४ तोले (तरकीब) इन सब ओषधियों को महीन पीस कपड़छान करके रख छोड़े सबेरे बासी मुँह छःमासे पंद्रहदिन गौ तथा बकरीके दूधसे खाय तो ताकत बहुत जियादह आवे कमरकी पीडा और देहकी सुस्ती मिटै ओर सातप्रकारका प्रमेह दूर होवे ॥

छठवां चूर्ण सुलेमानी ।

निमकलाहौरी ७ तोले, साँभरनिमक ७ तोले, अजमोदा १ तोला, अजवाइन १ तोला, गोलमिर्च १ तोला, लौंग फूलदार १ तोला, सोंठमैदा १ तोला, सफेदजीरा १ तोला, जायफल १ तोला, जावित्री १ तोला इन सबको कूटिकै आधसेर सिरकामें डाल मट्टुका (मि-ट्टीका पात्र) में धरके अग्निमें रखदे जब सिरका सब जल-जावै तब उतारिके सुखावै फिर चूर्ण करके दोमासे खावै तो पेटका दर्द व पेटके कृमि व पेट फूलना ये सब रोग दूर

हों भूख लगै भोजन हजम होवे बदनकी सुस्ती दूर हो खून साफ हो ताकत होवे पेशाब उतरै ॥

सातवां चूर्ण जीर्णज्वर तथा बदहजमीका।

सोनामक्खी २ तोले, सोंठमैदा २ तोले, सफेदशक्कर २ तोले इन सब दवाइयोंको चूर्ण करके भोजन करनेके पीछे संध्याको गर्मपानीसे एकतोला खावै तो बदहजमी और जीर्णज्वर जावै ॥

आठवां चूर्ण मजेदार।

कालीमिर्चे १ तोला, लौंग फूलदार १ तोला, सोंठमैदा १ तोला, स्याहजीरा भूना १ तोला, पीपर १ तोला, हींग घीमें भूनीहुई १ तोला, निमकलाहौरी १ तोला इन सब दवाइयोंको कूटकर चूर्ण बनाय एकशीशीमें रक्खे भोजन करनेके समय अथवा योंहीं चारमासेतक खावे तो वादीसे पेटका फूलना वायशूल सब अच्छा होवे ॥

नवां चूर्ण पुष्टकरण नामर्दको।

सफेदमूसली ५ तोले, स्याहमूसली २॥ तोले, तालमखाना १। तोला, गुर्जका सत १ तोला, पीपर १ तोला, वंशलोचन १॥ तोला रूमीमस्तगी २ तोले, दालचीनी ६ मासे, सोंठ ६ मासे; गोंद बबूल ४ तोले, ये सब दवाई कूट कपड़छान करके दूनी मिश्री मिलावे प्रातःकाल ६ मासे गायके दूधके साथ खावे यह शरीरको अत्यन्त पुष्ट करता है,

कान्तिको बढाता है, बन्द पेशाबको उतारता है, प्रमेहको दूर करता है, दिल व दिमागकी गर्मीको शान्त करता है ॥

१०-क्षुधासागर चूर्ण।

सनायकी पत्ती तीनतोले, सोंठि १ तोला, जंगी हड़ (हर्र) १ तोला, पीली हड़ोंका छिलका १ तोला, निमक सैंधव १ तोला, जवाखार १ तोला इन सबको कूटि कपड़छान करके सायंकाल और प्रातःकाल गर्मपानीके साथ खावे तो दस्त साफ होवें भूखको बढावे, कब्जियतको दूर करे मनको प्रसन्न करे ॥

११-पुष्टकरण चूर्ण।

सोंठि, शतावरि, सफेदमुसली, स्याहमुसली, अच्छी कन्द ये सब दवा बराबर लेके कूटि कपडछान कर छः मासे गायके दूधके साथ खावे तो शरीरको पुष्ट करे, दिल को कुव्वत देवे, सुस्तीको दूर करे, वीर्य बलको बढावे है ॥

१२-चूर्ण मजेदार।

मेथी कच्ची ५ तोले, मेथी भूनी ५ तोले, मिश्री ११ तोले इन तीनोंको कूटि कपड़छान कर छःमासे गायके दूधके साथ खावे तो शरीरको पुष्ट करै और वीसप्रकारका प्रमेह दूर होवे इसमें कुछ संशय नहीं ॥

१३-रोगहरण चूर्ण।

इलायची छोटी, रूमीमस्तगी, वंशलोचन, सतगिलो-

य, मिश्री इन सबको एक २ तोले लेकर कूटि कपड़छान करके ५ रत्ती खावे तो जीर्णज्वर तथा खाँसी दूर होय ॥

१४–दमानाशक चूर्ण ।

यव ५ तोले, मदारका दूध १० तोले, अफीम १ तोला लेवे प्रथम यवको मदारके दूधमें भिगोय सुखाके भूनि लेवे तब सबको एकमें मिलाय चूर्ण बनावे पश्चात् रोगीका बल देखकर अनुमान मुवाफिक बँगलापानमें खानेको देवे तो दमा दूर होवे सही ॥

१५–सर्वरोगनाशक चूर्ण ।

सहत्रा २ तोले, विसपैज १ तोला, सौंफ १ तोला, भांग २ तोले, लालचंदन १ तोला, सफेदचन्दन १ तोला, सनाय की पत्ती ७ तोले, मिश्री १४ तोले, सब दवा कूटि कपड़छान करके ९ मासे सायंकाल खावे तो प्रातःकाल एक दस्त साफ आवे इसीतरह एकमहीना खावे तो सब रोग दूरहों और शरीरके बिगड़े खूनको दूरकर नया पैदा करै शरीरको पुष्ट करे, बल और स्त्रीप्रसंगकी शक्तिको बढ़ावे यह नुस्खह हजारों बेर बनाया है कुछ संशय नहीं करना इसको परमेश्वरका नाम लेकर देना इसकी बराबर दूसरी दवा नहीं है मगर ईमानका पूरा होय सो खावे ॥

१६–शीतोपलादि चूर्ण ।

मिश्री १६ तोले, वंशलोचन ८ तोले, इलायची २ तोले,

दालचीनी १ तोला, इन चारोंको कूटि कपड़छान करके ६ मासे सहत वा घृतके साथ खाय तो कास, श्वास, क्षयी, हस्त पाद अङ्गदाह, मंदाग्नि, जीभका जकड़ना और अरुचिता इन सबको दूर करै तथा आमवातको भी गुण करता है ॥

१७–बच्चोंके वास्ते ककरासिंगीचूर्ण ।

ककरासिंगी ३ तोले, मिश्री २ तोले, इन दोनोंको कूटि कपडछान करके १ रत्ती सहतके साथ खावे तो बच्चा (लडका) की खांसी, दमा, पेटका फूलना तथा ज्वर, दुर्बलपना सब दूर होयँ ।

१८–हजमियतका चूर्ण ।

पीलीहडका छिलका ३ तोले, सनायकी पत्ती ५ तोले कालानिमक २ तोले, इन तीनोंको कूटि कपडछान करके सोतेसमय खावे तो सबेरे मल बराबर उतरे अजीर्ण और पेटका मिरोड़ दूर होय, भूख लगे, मन प्रसन्न होय ॥

१९–पंचखारका चूर्ण ।

पांचोंखार ५ तोले, कालीमिर्च ५ तोले, जीरा १ तोला, हींग १ तोला, धनियां १ तोला इन सबको कूटि कपड़छान करके ६ मासे माठाके साथ खाय तो पेटकी पीडा, पेटमें का कीडा और संग्रहणी, गुल्म, मन्दाग्नि ये सब रोग दूर होयँ और भूख अधिक लगे ॥

२०–पंचम निमकका चूर्ण ।

पांचोंखार--पांचोंनिमक १० तोले, कालीमिर्चे १० तोले, हींग २ तोले, सफेदचूक ५ तोले, इलायची १ तोला इन्हें कूटि कपड़छान करके खाय तो उदररोगको गुण करे, भूख लगे, शरीरको सुधारे, अजीर्ण और संग्रहणीको एकदिनमें दूरकरे वायुको निकासै ॥

२१–सुखकरण चूर्ण ।

बीजबन्द, तालमखाना, मुसली मये पत्ता, जड़फल फूल के सब बराबर ले कूटि कपडछान करके चूर्ण बनावे आधसेर गर्मदूधके साथ १ तोला चूर्ण खाय तो शरीर पुष्ट होय, बल अतुल होय, स्त्रीप्रसंगमें सुख देवे सही ॥

२२–स्त्रीसुखकरण चूर्ण ।

मुसलीस्याह, मुसलीसफेद, तालमखाना, बीजबंद सोंठि, जेठी मधु, केवाँचके बीज ये सब बराबर लेवे और सबके बराबर मिश्री लेवे सोतेसमय दोतोले दवा आधसेर दूधके साथ खावे तो स्त्रीप्रसङ्गमें ताकत देवे, शरीरको पुष्ट करे, वीर्यको बढ़ावे ॥

पुष्टकरण दवा ।

चौपाई ।

सेतुआ सोंठि मूसलिया श्याम । तामें मुंडी आवे काम ॥
सबै पीसि करि मैदा लेहु खंड बराबर तेहिका देहु ॥

दूधसंग पैसाभरि खाय । धातुपुष्टबलहो अधिकाय ॥
भगवानदास यह दिहे बनाय। खाय पुरुष स्त्री सुखपाय ॥

स्त्री पुरुष कथन ।

दोहा ।

सुख करनेको मन चला, सुनो भामिनी बात।
ऐसी औषधि कौन है, आवे काम जु रात ॥
काम बढ़ावन बलकरन, जो पूँछ्यो पति मोहि ।
पय समान एकौ नहीं, गुड़ जो मिला न होहि ॥

मदनमोदक गुटका ।

छुहारा एकसेर लेकर दोसेर दूधम चुरावे, जब दूधका खोवा होजाय तब उसको खावे, फिर छुहारा निकालके दूसरे दूधमें चुरा इसी विधिप्रमाणसे सोरहसेर दूधमें पकावे तब छुहाराको चीरिके उसका बीज निकाल केसर, लौंग, जावित्री, बदाम, किसमिस, नागकेशर, इलायचीके दाना इन सबको सात २ मासे ले, कपड़छान करके छुहारामें भरे तब दोसेर घीमें मधुरी आंचसे तलै फिर तीनसेर मिश्री की चासनी कर उसीमें छुहारा छोडिदेवे एकमहीनाके बाद सोतेसमय एक छुहारा खावे ऊपरसे आधसेर गर्मदूध पिये तो बहुत बल वीर्य्य बढ़ै, स्त्रीप्रसगंमें हारेनहीं ज्यों का त्यों बल बना रहे, शरीर मोटा हो, भूखको लगावे कामदेवको जगावे ॥

हज्मियतकी गोली ।

कालानिमक १ तोला, सेंधानिमक १ तोला, विड़-निमक १ तोला, अजवाइन १ तोला, जीरा सफ़ेद १ तोला, जीरा स्याह १ तोला, हड़काली १ तोला, वायविडंग १ तोला धनियां १ तोला, डांसरा १ तोला, पुदीना सूखा १ तोला, चित्रक का छिलका १॥ तोला, अमलवेत १॥ तोला, अजमोदा २॥ तोले, सोहागा ६ मासे इन सबको कूटि कपडछान करके कागजी निम्बूकी तीनपुट देवे तब जंगलीबेर बराबर गोली बनावे साँझ सबेरे एक एक गोली खावे तो भूँख बहुत लगै, झाडा साफ़ आवे, भोजन हजम करे, वाईको तोडै, खूनी तथा वादीबवासीरको भी फायदा करै, प्लीहा ताप तिल्ली गोलाको दूरकरे ॥

हज्मियतकी दूसरी गोली ।

जर्द हड़का छिलका २० मासे, अँवराका छिलका २० मासे, सौंफ २० मासे, चितादेशी ७ मासे, पुदीना सूखा ७ मासे, धनियां ७ मासे, गुजराती इलायची ७ मासे, सोंठ ३ मासे, कालीमिर्चे ३ मासे, तलिया सोहागा ३ मासे, चूक खट्टा १ तोला, निमक लाहौरी ७ मासे सब दवा लेके कूटि कपड़छान करके घीकुवारके रसमें जंगली बेरके बराबर गोली बांधै दोगोली खानेको देवे सम्पूर्ण उदररोगको नाश करे, परन्तु खटाई, मिठाई, लालमिर्चा, बैंगन, खारी तीखी वस्तुसे परहेज करे ॥

बड़वानली गोली ।

जावित्रीका खार दोमासे, खार दालचीनी २ मासे, खारकबाबचीनी २ मासे, जवाखार २ मासे, छोटी इलायचीके दाना १६ मासे, सब दवा लेके सोरहपहर कागजी निम्बूके रसमें खरल करे तब एकरत्ती प्रमाण गोली बनावे एकगोली खानेको देवे तो भूख बहुत लगै, वायगोला दूर होवे ॥

दिलचैनकी गोली ।

सोंठ मैदा ४० मासे, कालीमिर्च ४ मासे, लौंग फूलदार ४ मासे, निमक सेंधा १०० मासे, चूक ६० मासे लावे प्रथम चूकको विना कूटा निम्बूके रसमें अलग खरल करे पश्चात् सबदवाइयोंको चूर्णकरके मिलाकर जंगली बेरके बराबर गोली बनाय शामको भोजन करनेके पीछे एक गोली खावे ॥

उदर रोग नाशक गोली ।

सेंधा निमक ३ तोले, सोंठमैदा १ तोला, चौकिया सुहागा शुद्ध १ तोला, कालानिमक २ तोले, हींग तलाव शुद्ध ६ मासे, अजमोदा १ तोला, पीपर १ तोला, मुरा १ तोला, हडैंजंगी शुद्ध १ तोला, सनायकी पत्ती १ तोला, यह सब औषधि कूटि कपड़छान करके सहिंजनेके छालकी तीनपुट देवे फिर कागज़ी निम्बूकी तीनपुट देवे तब चूक मिलाकर चनाप्रमाण गोली बनायके सुबह और

शाम खाय तो उदररोग सर्वप्रकारका दूर होय, भूख लगै, परन्तु खटाई, तेल, लालमिर्चा, मीठा इन सब चीज़ोंका परहेज़ करे और भोजन हलका करै ॥

बरवट नाशक गोली ।

चौकिया सुहागा शुद्ध ४ तोले, एलीआ ऊंची ४ तोले इन दोनोंको चूर्णकर दोमासे पुराने गुडके अन्दर रखके रात्रिको भोजन करनेके उपरान्त खावे तो सवेरे दोदस्त साफ आवेंगे और सब उदरके रोगोंको दूर करेगा ॥

मोतीकी गोली ।

गुलाबके फूल ७ मासे, वंशलोचन ३॥ मासे, मोती विनाबेधी ३॥ मासे, मूंगाकीजड़ ३॥ मासे, चन्दन सफेद ३॥ मासे, खोवारनेके बियाका मगज १७॥ मासे, कुम्हड़ाके बियाका मगज १७॥ मासे, कुलफाके बीज १०॥ मासे, केसर ऊंची १॥। मासे, ये सब दवाई कूटि कपड़-छान करके इसबगोलके लबाबमें ४॥ मासेकी गोली बना के खावे यहगोली दिमागको ताकत देती हैं, कमलबाद व दिवानेपनको दूर करती हैं, चेहरेका रंग व रूप बढाती हैं ॥

पेचिस बन्दकरनेकी गोली ।

खुरासानी अजवाइन १७॥ मासे, सोवा १७॥ मासे, अजवाइन देशी ८॥। मासे, अहिफेन १०॥ मासे, अज-मोदा ३ तोले यह सब दवाई कूटि कपड़छान करके ठंढे पानी

के साथ ४॥ मासेकी गोली बनावे सांझ और सबेरे एक २ गोली खानेको देवे तो दस्त जो कब्जियतके साथहो उसे दूर करदेगी ॥

गोली संग्रहणीपर।

अफीम ऊंची १ तोला, अदरख ताजी ३॥ तोले, काला निमक ६ मासे, हींग तलाव ६ मासे आदीके साथ अफीमको खूब घोटना जब मिलकर एकसा होजाय तब निमक डालकर कालीमिर्चके बराबर गोली बनावे पीछे कागजी निम्बूको फाडकर एक गोली बीचमें रख पीछे वही निम्बू गर्मकरके चूसना। दस्त आवें मरोरा शूल दूर होवे संशय नहीं है ॥

श्वास खांसीपर गोली।

भटकटैया मये जडपत्ताके २ तोले, मदारके फूल बेदाग २ तोले, पापरा २ तोले, सोंठि २ तोले, अजवाइन २ तोले, इन सब दवाइयोंको पीसके चनाप्रमाण गोली बनावे सायंकाल और प्रातःकाल एक २ गोली खावे तो खांसी, श्वासका फूलना, सुस्ती और ज्वर इन सबको अवश्य फायदा करै ॥

नामर्दको लाभकारी गोली।

तीसी (अलसी) थोड़ी भूनकर चूर्ण बनाके हलुवा बनावे दोतोले प्रमाण और अच्छी मधु दोतोले मिलाके

एकमहीना खावे तो नामर्दी दूर होवे और बल वीर्य्य बढ़े व सुस्ती दूर होवे तथा वीर्य देरतक थँभे ॥

श्वासपर गोली ।

मुलहठी १ तोला, पीपल १ तोला, फूलमदार २ तोले, कालीमिर्च १ तोला, शुद्धगंधक १ तोला. सैंधवनिमक १ तोला, शुद्धअफीम ६ मासे ये सब कूटि कपडछान करके आदीके रसमें चनाप्रमाण गोली बनावे सांझ सवेरे एक २ गोली खावे तो श्वास, खांसी, कफ सब दूर होवे इसमें संशय नहीं ॥

दमा खांसीपर गोली ।

अजवाइन देशी १ तोला, जीरासफेद १ तोला, काला निमक १ तोला, कतीरा १ तोला, बबूलका छिलका ताजा १ तोला, अनारका छिलका दोतोले, मुलहठी ३ तोले । सब कूटि कपड़छान करके पानीमें खरलकर चनाप्रमाण गोली बनावे शाम सवेरे खावे तो खांसी, दमा, श्वास, हुचकी, क्षय ये सब रोग दूर होयँ पर परहेजसे रहै ॥

काम बढ़ावन गोली ।

अलसी आधसेरको मधुरी अग्निसे भूँजलेवे तब कूटि कपड़छान करि इलायची १ तोला, जावित्री १ तोला, केसर ६ मासे सबको कूटिके अलसीके चूर्णमें मिलावे तब एकसेर मधु सच्ची लेवे उसीमें सब दवा मिलाके एक एक तोलेकी गोली बनावे एक गोली शामको खावे ऊपर-

से आधासेर दूध पिये तो रात्रिसमय स्त्रीको सुख देवे, बल वीर्य बढे ॥

जुलाबकी विधि ।

जमालगोटा दोतोले लेकर उसका छिलका दूर करे फिर भैंसाके गोवरमें एकपहर पकावे फिर अमिलीके पनाके रस-में एकदिन दोपुट देवे पीछे गायके दहीमें एकदिन खरल करे तब चनाकी दाल भुनीहुई दोतोले, आँवरा एकतोला सबको खलमें डारके दोपहरतक खरल करे तब एक चना-भर बलवान पुरुष खावे तो बहुत जुलाब होय उत्तम पथ्य खिचड़ी मूँग चावलकी बनाईहुई घीके साथ खावे और परहेजसे रहे तो रोग दूर होय ॥

उलटीकी विधि ।

फिटकरी २ तोले, नीलाथोथा एकतोला, दोनों एकमें खरल करके एक परई माटीकी लेकर उसमें दवा रखके कपडमिट्टी करके दो घडी आंच देवे जब सफेद हो-जाय तब निकालले शीतल हुयेपर ६ मासे मिश्री मिलाय-के खावे तो उलटी बहुत उत्तम पांच छः होय शरीरके सब विकार दूर होय, शरीर छाती हलकी होजावे तापभी निकल जाय ॥

जुलाब उलटी सेवन विधि ।

जुलाब लेनेके पहले दशदिन और दशदिन पीछे-तक कोई कठिन चीज न खावे और शीतल पानीसे डरता

रहे, खट्टा, तीता, मीठासे बचा रहे और जहांतक बनपरे तहांतक पथ्यसे रहे ॥

अजीर्णनिदान।

भोजन करनेमें कोई २ मनुष्य कुछ विचार नहीं करते, जो मिला सो खालिया और विनटैमका भोजन करते हैं वही भोजन उनके पेटमें कब्जियत अजीर्ण कर पेटको पकड़ लेता है तथा वात, पित्त, कफ एकमें मिलकरके बहुतसे रोगों-को अजीर्णमें उत्पन्न करते हैं ॥

अजीर्ण दूर होनेकी विधि।

घृतके अजीर्णमें गर्मपानी तथा निम्बूका रस पीना हित है, तेलके अजीर्णमें कांजी पीना हित है, गेहूंके अजीर्णमें ककड़ी खाना हित है, केलाफल और आमफल इनके अजीर्णमें घृत पीना हित है, नारियलके अजीर्णमें चावलोंका खाना हित है, आमके रसके अजीर्णमें दूध पीना हित है नारङ्गीके अजीर्णमें गुड़ खाना हित है, पीसे हुए अन्नके अजीर्णमें गर्मपानी पीना हित है, पिस्ताके अजीर्णमें छोटी हड़ खाना हित है, उर्दके अजीर्णमें खांड खाना हित है, दूधके अजीर्णमें माठा पीना हित है, तरबूजके अजीर्णमें गर्मपानी पीना हित है, मछलीके अजीर्णमें आमका रस पीना हित है, मदिराके अजीर्णमें सहत और पानी पीना हित है, पानीके अजीर्णमें सरसोंका तेल पीना हित है, निम्बू-

रसके अजीर्णमें निमक खाना हित है, निमकके अजीर्णमें चावलका धोवन पीना हित है, अनार, आमल, ताल फल, तेंदूफल, बिजौरा, केराफल इनके अजीर्णमें जुलाबका लेना हित है, महुआफल, फलसा, बेलफल इन-के अजीर्णमें निम्बूका रस पीना हित है, कमलकी डंठी, खजू-र, दाख, सिंघाड़ा और खाँड इनके अजीर्णमें भद्रमोथा पीना हित है, लहसुनके अजीर्णमें दूध पीना हित है, अम्ब-डा, गूलरफल, पीपर, अमिली और बड इनके अजीर्णमें सोंठका पानी पीना हित है, बेरके अजीर्णमें गर्मपानी पीना हित है, बेल और जामुनके अजीर्णमें सोंठ और निमक हित है, सर्व अजीर्णमें सौंफका पानी पीना हित है. मालपुआके अजीर्णमें अजवाइनका पानी पीना हित है. पालकसाग, कुरुडूसाग, करेला, भांटा, मूली, चूका, परवर सफेद, तूमी फल इनके अजीर्णमें राईका पानी पीना हित है. मांस और कटहरके अजीर्णमें आमका बीज, गुड़ और मूली हित है, भैंसके दूध और खिचड़ीके अजीर्णमें, सैंधव निमक हित है. सर्व प्रकारकी दालके अजीर्णमें पीपरि, अजवाइन और पानी हित है. सरसों और बथुवाके अजीर्णमें कत्था खाना और पानी पीना हित है. सब पत्तोंके सागके अजीर्णमें ति-लका खार देना हित है. उड़द, मटर और यवके अजीर्णमें निमकका पानी हित है. कपूर, सुपारी नागरपान, केसर, कस्तूरी, जायफल, जावित्री, नारियल इनके अजीर्णमें

समुद्रझाग हित है. सब तेलोंके अजीर्णमें कांजी पीना हित है. कांजीके अजीर्णमें लोनका पानी पीना हित है. ऊखके रसके अजीर्णमें अदरखका सूखा खार हित है. गायके दूधके अजीर्णमें गर्ममाँड़ पीना हित है. सर्व अजीर्णमें निम्बूका रस, छोटी हड़ और निमक तीनोंको मिलाकर पीना हित है. फेनीके अजीर्णमें लौंग खाना हित है. पापड़के अजीर्णमें सहिंजनेका बीज खाना हित है. मालपुआ और पूड़ीके अजीर्णमें सोंठ खाना हित है. खीरके अजीर्णमें मूंगका जूस (चुरी हुई दालका पानी) पीना हित है. जो कोई चीज खानेसे अजीर्ण होजावे तो निमक और घृत खाना हित है, अजीर्ण होवे तो क्षुधा रोंकिके खावे परन्तु उसका उपाय अवश्य करे जुलाब देवे, उलटी करावे, जबतक अजीर्ण नहीं पचे औषधि खाता रहे अजीर्णसे उदरमें नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होते हैं जैसे यकृत, प्लीहा, वरवट, वायुगोला, तापतिल्ली, सफोदर, कफोदर, जलन्धर ये कलेजेको जला देते हैं तब शरीरका खून सूख जाता है, मांस गलिके पानी होजाता है, शरीरमें हड्डी मात्र रहजाती हैं और यदि औषधी तथा उपाय करनेमें असावधानी हुई तो असाध्य होजानेपर प्राण जानेकी सम्भावना रहती है अतः रोग उत्पन्न होतेही उसके नाश करनेकी चेष्टा करनी चाहिये ॥

रोगशांत्यर्थ प्रधान २ औषधें ।

ज्वरमें नागरमोथा और पित्तपापड़ा श्रेष्ठ है, वालुरेतसे संयुक्तकिये माटीके गोलेको गरम करके बुझाया हुआ पानी श्रेष्ठ है, और छर्दीमें धानकी खील श्रेष्ठ है, और बस्तिके रोगोंमें शिलाजीत और प्रमेहोंमें आमला और हलदी और पांडुरोगमें त्रिफला और दोनों हरडें श्रेष्ठ हैं, और वात और कफके रोगमेंभी ये दोनों श्रेष्ठ हैं, और प्लीहारोगमें पीपल श्रेष्ठ है और छातीके संधानमें लाख श्रेष्ठ है, और विषमें शिरस श्रेष्ठ है और मेदसे संयुक्तहुये वायुमें गूगल श्रेष्ठ है ॥

रक्तपित्तमें वांसा श्रेष्ठ है, और अतीसारमें कूड़ा श्रेष्ठहै और बवासीरमें भिलावां श्रेष्ठ हैं, और कृत्रिम विषोंमें सोना श्रेष्ठ है, और स्थलोंमें रसोत श्रेष्ठ है और कीडोंमें वायविडंग श्रेष्ठ है, और शोषमें मदिरा और बकरीका दूध पीछे बकरीका मांस श्रेष्ठ है ॥

नेत्रके रोगोंमें त्रिफला श्रेष्ठ है, और वातरक्तमें गिलोय श्रेष्ठ है, और संग्रहणीमें तक्र श्रेष्ठ है, कुष्ठोंमें खैरका सार सेवना योग्य है, और सब रोगोंमें शिलाजीत श्रेष्ठ है ॥

पुरानाघृत उन्मादको जीतता है और मदिरा शोषको जीतती है और ब्राह्मी अपस्मृति अर्थात् मृगीरोगको जीतती है, और दूध नींदके नाशको जीतताहै और पीनसको रसाला जीतती है ॥

मांस कृशपनेको जीतता है और लहसन वायुको जीततीह और पसीना अंगके स्तब्धपनेको जीतता है और सैंभलके निर्यासका नस्य स्कंधके अंशमें और बाहुमें उपजी पीडाको जीतता है ॥

नोनी घृतमें मर्दितकिया ऊंटनीका दूध और गोमूत्र उदरके रोगोंमें श्रेष्ठ है, और शिरके विकारोंको नस्यकर्म जीतता है और नवीन विद्रधीको रक्तस्राव जीतता है ॥

कवलसे उपजे तथा तैसेही मुखमें उपजे विकारोंको नस्य जीतता है और नेत्रकी पीडाओंको नस्य अंजन तर्पण जीतते हैं और वृद्धपनेको दूध और घृत जीतता है, और मूर्च्छाको शीतलपानी और शीतल वायु शीतल छाया जीतते हैं ॥

समानभाग शुक्तसे संयुक्त करी अदरखकी मात्रा मंदाग्निमें हित है, और परिश्रममें मदिरा और स्नान श्रेष्ठ है दुःखके सहनेपनेमें और स्थिरतामें कसरत श्रेष्ठ है और मूत्रकृच्छ्रमें गोखरू हित है ॥

खाँसीमें कटेहली हित है और पसलीके शूलमें पोहकर मूलकी जड़ हित है, और अवस्थाके स्थापनमें आंवला और त्रिफला हित हैं, और घावमें गूगल हित है ॥

वातके विकारोंको बस्तिकर्म नाशता है, और पित्तके विकारोंको जुलाब जीतता है और कफके विकारोंको वमन जीतता है और शहद कफको जीतता है, और घृत पित्तको जीतता है और तेल वायुको जीतता है ॥

ऐसे प्रधान २ औषध कहा यह शांतिके अर्थ समर्थ हैं; सो देश काल बलसे यथायोग्य कल्पित करना योग्य है ॥

जगत् हितैषी शिक्षा।

देखिये भाई दुनियामें बाप, महतारी, भाई बन्धु, नात कबीला, कुटुम्ब, परिवार, स्त्री, तन, धन, बाग बगीचा इत्यादि यह सब जबतक जान है तभीतक शोभा पाते हैं, यदि जान नहीं है तो ये किस कामके. इसलिये इस जीवके अर्थ हजारों उपाय और तदबीर करना चाहिये और जहांसे बनपड़े तहांसे औषधि अवश्य करना चाहिये और धर्म्म, पूजा पाठ करावे. भाइयो! यह मनुष्यतनु बडी भाग्यसे मिलता है इससे बहुत विचारके चलना चाहिये सब छोटे बडेसे मिलके चले किसी जीवको दुःख न देवे जैसा अपना जीव है वैसाही दूसरेका समझे और अपना धर्म किसी तरहसे न छोडे यही अपने वर्णका शृङ्गार है ॥

सब मनुष्योंको चाहिये कि, आपसमें हेल मेल करके रहें क्योंकि यह जिन्दगी चारही दिनके लिये है, जैसे पानीके बबूले (बुल्ला) उठतेही उठते फिर पानीमें मिलजाते हैं, इसी प्रकार यह तनु (देह) किसी दिन मिट्टीमें मिलजावेगा. इस जीवनभरमें जहांतक होसके बुरे कर्म्मोंको त्याग भलेको ग्रहण करे कहावत है कि "जो जस करै सो तस फल चाखै" अर्थात् जो जैसा कर्म्मकरेगा उसको वैसाही फलभी मिलेगा. यदि मूर्खतावश किसीने कोई वस्तु

चुराई वा और किसी प्रकारका निंदनीय कर्म किया और मनमें कहा कि, ऐसा कर्म्म करते समय मुझे कोई नहीं देखता, ऐसा समझना उसकी बड़ी भूल है, उसे यह समझना चाहिये कि–यदि मनुष्यने नहीं देखा तो बदकाम करनेवालोंको दण्ड देनेवाला परब्रह्म परमेश्वर तो देख रहा है, उससे कहां छिप सक्ता है वह तो सर्वव्यापी है और जो दगाबाज तथा लम्पट होते हैं उन्हें नामोसी तथा बदनामीके अतिरिक्त कुछ लाभ नहीं होता, जो मनुष्य परस्त्रीके पीछे पड़के कष्ट उठाते हैं वे अपना परलोक नशाते हैं. जो मनुष्य माता, पिताको त्याग और निजस्त्री संग लेकर दूर होजाते हैं उनकी अनेकप्रकारसे दुर्गति होतीहैः–माता पिताके दुःख और क्लेशसे पुत्रकी जगत्में नानाप्रकारकी फजहित तथा हँसी होती है एवं दूसरे जन्ममें नानाप्रकारके असह्य दुःख पाता और सुख तो स्वप्नमें भी नहीं होता देखिये माता बचपनमें कितनी सेवा करती है कि, दिनोंरातमें कितनेही बेर मूत्र पुरीषसे उठा २ कर स्वच्छ और सुथरे वस्त्रोंमें रखती है यदि ऐसा न करे तो देहमें अनेकप्रकारके रोग उत्पन्न होकर देह नष्ट और भ्रष्ट होजानेकी सम्भावना रहती है इसलिये इनकी सेवा करे तोभी उऋण नहीं हो यदि वेदप्रमाणसे सेवकाईमें रहे तो भलेही उद्धार हो सक्ता है ॥

मनुष्यको चाहिये कि, ईश्वरके भजन और स्मरणमें हमेशा लगारहे, दान पुण्य और परस्वार्थ जहांतक

होसके अपनी शक्त्यनुसार करता रहे और किसीप्रकारका घमंड न करे देखिये कि जो मनुष्य अपने बल, धन, पुत्र और कुटुम्बका घमंड करता तथा दीन मनुष्यको सताता है उस प्राणीको सुख कदापि नहीं मिलता किन्तु बहुधा दुःखी रहता है जो मनुष्य परमेश्वरका नाम छोडके हजारों पाखंड करते हैं उनको दुराचारी समझना चाहिये मनुष्यको एक निरहंकार परब्रह्म परमेश्वरके नामका सुमिरण करना चाहिये कि जिसने एक बूँद पानीसे ऐसा शरीर बनाया है और पालन करता है जन्म मरण सब उसीके अधीन है एक उसीका नाम काम आवेगा और कोई काम नहीं आवेगा और यहभी समझने योग्य है कि, विना उसकी इच्छाके अपना सोचा कुछ नहीं होसक्ता और यह भी सब पर विदित है कि, वह बुरेको बुरा और भलेको भला है परन्तु मूर्खोंको समझ नहीं पड़ता अतएव भाइयो! यदि नेकी न होसके तो बदीभी नहीं करना इन बातोंमें खूब ध्यान देना॥

इति रसव्यञ्जनप्रकाश समाप्त।

पुस्तक मिलनेका ठिकाना-

खेमराज श्रीकृष्णदास,

"श्रीवेङ्कटेश्वर" (स्टीम्) यन्त्रालय, खेतवाडी-बंबई.